

ДОКТОР ШАЛЕР

Покълнали семена

Млади  поници



КОРЖ
ИЗДАВА

УСА СЪ НАУНО
— ОН
ПРЕДПРИЕМА
ПОКЪЩАНИЕ
НА ТЪРНО
У ОА
ОТЗЛЕЖДА
КЪМ ОЗЕ



ДОКТОР ШАЛЕР

*Да се науча
да
предизвиквам
покълване
на зърна
и да
отглеждам
кълнове*

©1993 Издателство Жорж Неф
София – Женева – Париж

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да се издава и копира без писменото съгласие на издателя.

©1993 Editions Georges Naef S. A.
Sofia – Genève – Paris

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou copiée sans l'accord écrit de l'éditeur.

©1993 Издателство Жорж Неф
София – Женева – Париж

©1993 Editions Georges Naef S. A.
Sofia – Genève – Paris

СЪДЪРЖАНИЕ

От същата поредица:

Библиотека „Здравословно хранене“

- ДА СЕ НАУЧА ДА ИЗХВЪРЛЯМ ОТРОВИТЕ - Д-р Солей
- ДА СЕ НАУЧА ДА СЕ ХРАНЯ - Д-р Солей
- УКАЗАТЕЛ ЗА ДИЕТИТЕ - Д-р Солей
- ГРАДИНАР „СОЛЕЙ“ - Д-р Солей
- ДА СЕ ХРАНЯ „СОЛЕЙ“ - Д-р Солей
- МЕСО И ЗДРАВЕ - Д-р Джон А. Шарфенберг

Библиотека „Здраве“

- ДА ДЕЙСТВУВАМ, ЗА ДА СЕ ИЗЛЕКУВАМ - Д-р Солей
- ДА СЕ НАУЧА ДА МАСАЖИРАМ КРАКАТА - Д-р Солей
- ДА СЕ НАУЧА ДА ВИЖДАМ ПО-ДОБРЕ - Д-р Солей и Мартин Брофман
- ДА РАЗБИРАМ ТЕЖКИТЕ БОЛЕСТИ - Кристофър Вазу
- ЗДРАВИ ДЕЦА ... ДОРИ И БЕЗ ЛЕКАР - Д-р Р. С. Менделсон
- ХРАНЕНЕ СЪС СУРОВИ ХРАНИ - ЧУДОТО НА ЖИВОТА - М. Карен - Вернер
- ХИГИЕНА НА ЧЕРВАТА - Д-р Солей
- ПОЛЯРНОСТТА, РЪЦЕТЕ ВИ ОЗДРАВЯВАТ - Ричард Гордън
- ЗЪБИТЕ - СВЕТЛИНА - ИВ Готие
- ПРИГОТВЕНОТО НАТЮР СРЕЩУ СПИН - Брюно Комби
- СМЕХЪТ Е ЗДРАВЕ - Д-р Самюел
- ТИБЕТСКИ ТАЙНИ ЗА МЛАДОСТ И ЖИЗНЕНОСТ - Петер Келгер
- ДА ВАКСИНИРАМ ЛИ ДЕЦАТА ВИ - Д-р Франсоаз Бертю
- УЧЕНИЕТО ЙОГА - ТВОРЧЕСКО ЗА ДЕЦАТА - Рашел Кар

Библиотека „Индивидуално развитие“

- ДА ОБИЧАШ ЗНАЧИ ДА СИ ОСВОБОДЕН ОТ СТРАХА - Д-р Жералд Шамполски
- ДОБЪР ДЕН, ЩАСТИЕ - Д-р Жералд Шамполски
- ТЕХНИКИ НА ТВОРЧЕСКО ОНАГЛЕДЯВАНЕ - Шакти Гауейн
- ПРОМЕНЕТЕ ЖИВОТА СИ - Луиз А. Хей
- ДА ПОБЕДИМ ЧРЕЗ СОФРОЛОГИЯТА - Д-р Ремон Абрезол

Библиотека „Духовни експерименти“

- ДИАЛОГ С ПРИРОДАТА - Майкъл Ж. Роуг
- НЕПОПРАВИМИЯТ ОПТИМИСТ - Е. Борго-Зекли
- МИРОЛЮБИВИЯТ ВОИН - Дан Милман
- НЕ, ЗА ДА ОЗДРАВЕЯ - Решад Фийлд
- СПАСЕНА ОТ ЛУДОСТТА - Дивалдо Перейра
- УПОТРЕБЯВАЙ ТОВА, КОЕТО СИ - Фън-Шанг
- БИОГЕНИЧНИЯТ ЖИВОТ - Е. Борго-Зекли

Библиотека „Свързване“

- СМЪРТТА: МОСТ КЪМ ЖИВОТА - Патриция Хейз

ПРЕДГОВОР.....	6
ВЪВЕДЕНИЕ.....	8
ЗАЩО ИМЕННО ПОКЪЛНАЛИТЕ СЕМЕНА	
1.1. Дефиниция и исторически преглед.....	9
1.2. Съвременно хранене и покълналото зърно.....	11
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ПОКЪЛВАНЕТО	
2.1. Семената.....	13
2.2. Покълване.....	14
2.3. Физиология на покълването.....	18
2.4. Превръщане на скорбялата.....	20
2.5. Синтез на витамините.....	21
2.6. Превръщане на протеина в аминокиселини и синтез на нови аминокиселини.....	22
2.7. Превръщане на мазнините в мастни киселини.....	24
2.8. Освобождаване на минералите.....	25
ПОКЪЛВАНЕ НА СЕМЕНАТА	
3.1. Техника.....	26
3.2. Материал.....	32
3.3. Какви семена се използват за покълване?.....	33
ОТГЛЕЖДАНЕ НА МЛАДИ ПОНИЦИ	
4.1. Общи положения.....	41
4.2. Необходим материал.....	42
4.3. Как да постъпим?.....	43
4.4. Отглеждане на поници без пръст.....	45
4.5. Кои млади поници можем да отглеждаме?.....	51
РЕЦЕПТИ	
5.1. Общи положения.....	56
5.2. Салати.....	57
5.3. Сосове за салата.....	58
5.4. Основни ястия.....	61
5.5. Канапета.....	63
5.6. Други рецепти.....	64
5.7. Напитки с плодове, зеленчуци, покълнало семе и млади поници.....	67
5.8. Няколко сладкиша.....	69
5.9. Забележка.....	71
ГРАДИНАРИ У ДОМА.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 - Домашен компост.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - Въпроси и отговори.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 - Класификация на храните.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 - Хранителна стойност на покълналите семена и младите поници.....	104
ЖИТЕНОТО ЗРЪНЦЕ НА ЗАРАТУСТРА.....	113

Преговор

Изхранването е един от главните проблеми на нашата планета. Във високо развитите страни замърсяването, консервите, приготвените хранителни продукти и хранителното пренатоварване увреждат здравето на индивидите по начин, който застрашава цялото общество.

В страните от Третия свят недохранването остава, независимо от политиката на някои страни с окуражителни резултати, основно затруднение. Силата на навиците и на обществените структури води до бъркотия, която външната помощ обикновено само увеличава.

Във всички страни, на изток както и на запад, на север както и на юг, хората се хранят лошо, разхищават ресурсите на нашата планета и предизвикват безброй болести на физиката и на психиката ни. Дори свръхраненето в облагодетелствуваните страни в действителност е недохранване: то е количествено свръхранене, но качествено недохранване. За да се освободим от самоубийствените хранителни навици на индустриализираните общества, за да осигурим на жителите от Третия свят, хранителната помощ, от която имат нужда, трябва да се научим да прилагаме изначални технологии, които правят едните неувязими от болестите, а другите - от глада. Да се предизвика покълване на зърна по изключително прост начин. Тази техника може да се приложи от който и да е, на каквато и да е възраст, в която и да е страна, тъй като трябва само зърна с добро качество, малко вода и съдове или платнени торби.

Докато дългото варене на зърнените храни води до загуба на голяма част от веществата, то обратното, покълването повишава хранителната им стойност и

ги прави годни за консумация сурови или леко сварени.

Известно е, че в някои селски общности в Западна Африка и Азия има хора, които си спомнят, че техните родители или деди са се занимавали с отглеждането на кълнове, с които са се хранили ведно с добитъка. Изчезването на това познание съвпада често със зараждането на един изкуствен начин на живот, водещ до отслабване на здравето и жизнеността на населението. И така умението да отглеждаме кълнове може да съставлява едно много важно средство в борбата за здраве и дълголетие в планетарен мащаб.

С овладяването му ние можем постепенно да променим навиците си на хранене и без да премахваме каквото и да е, да прибавяме все по-голямо количество покълнато зърно към храната си като наблюдаваме крайния резултат. Ако станем по-щастливи и по-жизнени, което е почти задължително, ние естествено ще се стремим към едно все по-здравословно хранене. От друга страна необходимостта от възбуждащи и стимулиращи храни ще намалее и дори ще изчезне.

Аз оценявам информационната дейност в името на здравето разгърната от Фондация "Солей" и нейния несектантски начин на разпространение на средствата, от които всеки може да се възползва.

Вярвам, че с достъпната си и приятна форма на изложение и сериозната си мисия, тази книга ще се радва на заслужен успех."

Saduddin Agha Khan

17 Janvier 1985

Принц Садрудин Ага Хан е основател и Президент на Фондация Белрив и на Група Белрив. Той беше Върховен Комисар в ООН по въпросите за бежанците и наред с поста Специален Консултант на Генералния Секретар на ООН, той участва в множество хуманни дейности, касаещи развитието и околната среда в Третия свят.

Въведение

Покълналото зърно и младите поници са забележителна здравословна храна. Благодарение на изключителната им виталност, богатство на витамини, минерали, олиго-елементи, аминокиселини, ензими и други активни биологични вещества, те регулират липсите, причинени от съвременното хранене, влошено от промишлената обработка. Въвеждайки, дори в минимални количества, покълналите семена и младите поници в нашето хранене, ние улесняваме съчетаването на съвременния начин на живот с поддържането на организма в добро здраве.

Покълналото зърно е прекрасна алтернатива на излишека от животински продукти, които рушат здравето в западните страни защото те са една пълноценна храна. Ние бихме могли да се храним единствено с тях и то само срещу няколко франка месечно.



Защо именно покълналите семена

1.1. Дефиниция и исторически преглед

Покълнало семе наричаме всяко семе, чийто метаболизъм (съвкупността от биологични промени в живия организъм) се пробужда в съприкосновение с водата, въздуха и топлината и започва да расте.

Посеят ли се семена в процес на покълване, от тях израстват стебла и листа, които постепенно се изпълват с хлорофил. Това са младите поници. От историята знаем, че покълналите семена са били използвани от множество цивилизации в началото на техния възход: тази храна гарява хората със забележителна жизненост, сила и здраве, което представлява огромен принос за развитието им.



ЖИВОТЪТ
НЕПРЕСТАННО
СЕ ВЪЗРАЖДА



Употребата на тази жива храна изчезва с упадък на въпросните цивилизации.

Описания на техниките на покълване са открити в писанията на Есеите, живели по времето на Христос в Израел и Египет. В по-ново време капитан Кук съумя да извърши своите дълги морски експедиции благодарение на покълналото зърно, предотвратило скорбута сред екипажа му.



В наше време ориенталската кухня отделя значително място на покълналото зърно. Множество лабораторни изследвания потвърждават поуките от историята и доказват огромното значение на покълналото зърно при изхранването на животни и хора.



1.2. Съвременното хранене и покълналото зърно

Съвременното хранене е бедно на живи хранителни продукти. Голяма част от консумираната храна пристига от далечни страни на твърде висока цена, а за да бъде на щандовете в супермаркета в добро състояние, тя претърпява разнородна консервационна обработка, която унищожава нейната виталност. Дори и най-свежите плодове не правят изключение от това правило, защото много често те се берат преди да са узрели, при което губят много от виталността си. Липсата на контакт между производители и консуматори не позволява упражняването на контрол при отглеждането, особено при обработката с пестициди и инсектициди.

С отглеждането на покълнало зърно ние решаваме голяма част от тези проблеми.



1. Зърното се складира и транспортира лесно без да се повреди.
2. Лесно покълва при домашни условия с минимални усилия.



3. Зърното е изпълнено с живот и е богато на витамини и други биологични вещества, ценни за нашето здраве.
4. Лесно се приема и усвоява от организма.
5. Зърното ни осигурява много евтина храна.
6. С отглеждането на покълнало зърно ставаме едновременно производители и консуматори, при което ние сами контролираме свежестта и качеството.
7. Покълналото семе ни дава възможност да подновим общуването с природата, превръщайки ни в "стайни градинари".



Какво представлява покълването



2.1. Семената

Семето е съставено от семенна обвивка, покриваща един зародиш, който съдържа една връхна пъпка, едно зародишно коренче и един или два котиледона.



Семенната обвивка е твърда и неподвижна. Тя защитава зародиша от гниене и насекоми.

Микропилът представлява един отвор в семенната обвивка, който позволява преминаването на водата, необходима за покълването.

Зародишното коренче е онази част от зародиша, от която е образуван корена.

Върхната пъпка е зародиш на стеблото.

Котиледоните са зародиши на листа. Те съдържат хранителните запаси на зърното.

2.2. Покълване

За да покълне едно семе на първо място е необходима вода.

Всъщност естествената растителна тъкан съдържа 90% вода, докато зърното - само 10%. За да излезе от състояние на покой, семето трябва да бъде накиснато във вода.



Престоят във водата зависи от вида на зърното. Например: олющената слънчогледова семка (т.е. без обвивка) може да покълне след четири-часов престой във вода, докато нахутът се нуждае от около 24 часа. Когато зърната са поели достатъчно вода, метаболизмът се ускорява, ако разполага с достатъчно кислород и температурата е подходяща (около 20°C).



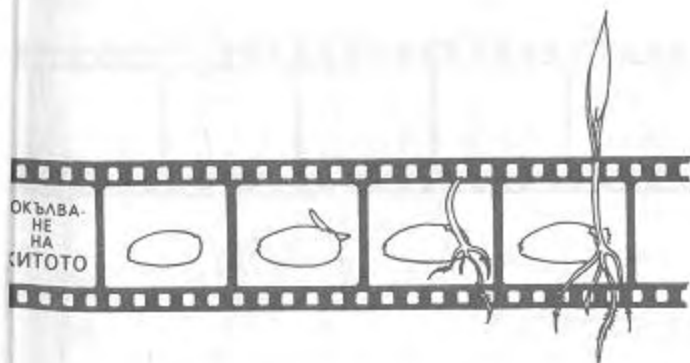


Ензимите се активизират и разлагат мастите, захарите и протеините от котиледоните, за да бъдат асимилирани от нарастващия ембрион.

Семенната обвивка се пробива от подаващото се зародишно коренче, следвано от връхната пъпка, която на тъмно се източва, търсейки светлина. Тя не изработва хлорофил и остава бяла и нежна. Но ако изложим семето на светлина, котиледоните започват да произвеждат хлорофил, който чрез фотосинтезата превръща слънчевата енергия в растителна маса.



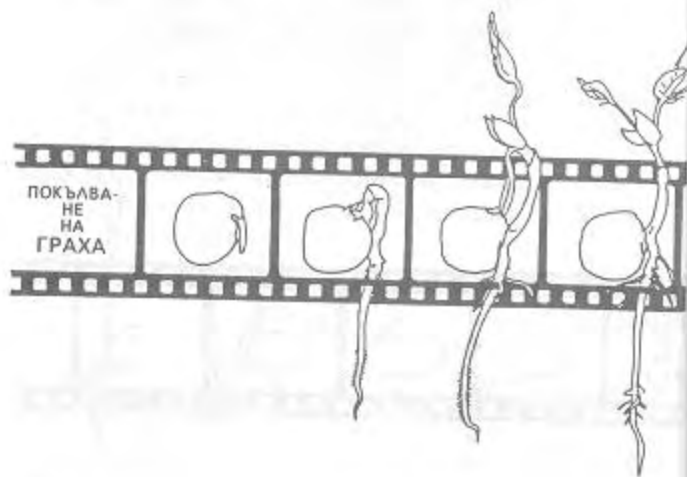
От своя страна зародишното коренче се удължава и прониква в земята, откъдето черпи вода и минерали. Не след дълго растението ще заживее от веществата, които произвежда чрез фотосинтезата и тези от почвата. То няма да бъде зависимо повече от запасите на семето.





2.3. Физиология на покълването

Покълването е съпроводено от усилена метаболитна дейност. Протичат множество химически реакции, при които се синтезират ензими. Ензимите като естествени катализатори ускоряват метаболитните реакции, които като елементи на виталността участват в пробуждането на зърното. Богатото съдържание на витамини придава изключителни хранителни качества на покълващите зърна.



Ензимите:

- превръщат скорбялата в обикновени захари (глюкоза, фруктоза);
- позволяват синтез на значителни количества витамини (особено А, В и С) и на други ценни биологични вещества;
- превръщат протеините в аминокиселини и улесняват синтеза на някои аминокиселини, които не се съдържат в зърното;
- превръщат мазнините в мастни киселини;
- превръщат фитиновата киселина и освобождават минерали, които се асимилират лесно.





2.4. Превръщане на скорбялата

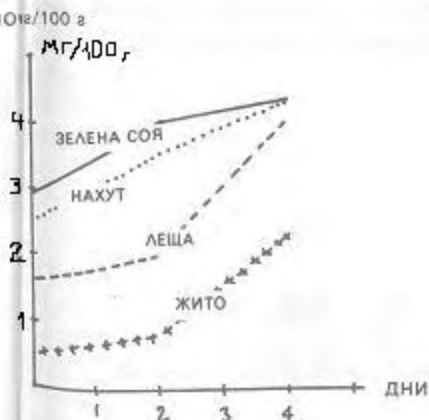
За да се асимилира, скорбялата трябва да се сведе до прости захари. Простите натурални захари се комбинират с някои елементи, необходими за тяхното асимилиране, докато рафинираните захари са лишени от естествени допълнения. Покълналите зърна са богати на прости захари, които се асимилират напълно, с което до голяма степен улесняват храносмилателната дейност на организма. Картината по-долу показва понижаването стойността на скорбялата и увеличаването на простите захари (декстрин) при покълването на житото.



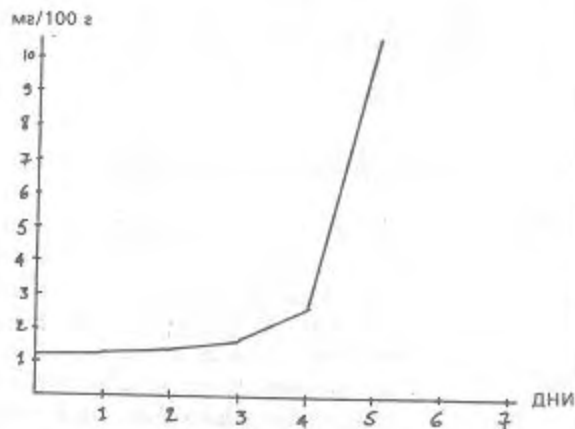
2.5. Синтез на витамините

В покълващото зърно се извършва една истинска витаминна експлозия. Тъй като покълналите зърна се консумират в сурово състояние, тези витамини не се губят.

Два примера: нарастването на каротина (предшественик на витамин А) при различните видове зърно



и нарастването на витамин В2 при покълващата зелена соя



(подобни графики могат да бъдат съставени с почти всички витамини)

2.6. Превръщане на протеина в аминокиселини и синтез на нови аминокиселини



По време на покълването натрупаните протеини се превръщат в аминокиселини (техни основни съставни елементи). Под влияние на ензимите в зърното се синтезират аминокиселини, които то не е съдържало. Следователно покълналите семена са прекрасен източник на аминокиселини. Те нямат недостатъците на протеините от животински произход (месо, млечни продукти, яйца), съдържащи наситени мастни, влошаващи здравословното състояние. Известно е, че ние приемаме протеините в естествен вид, за да може организмът да ги абсорбира, те трябва да бъдат преработени в аминокиселини.





2.7. Превръщане на мазнините в мастни киселини

Превръщането на резервните мазнини в мастни киселини под влияние на ензимите прави покълналите семена много по-лесно смилаеми отколкото непокълналите. Това важи най-вече за слънчогледовото семе, което е богато на липиди. По-голямата част от растителните мазнини са ненаситени и не пораждаат проблемите, причинявани от наситените мазнини.

ПОКЪЛНАЛИ
ЗЪРНА!
ПОКЪЛНАЛИ
ЗЪРНА!



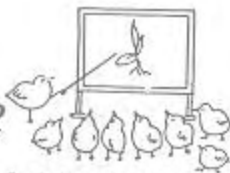
2.8. Освобождаване на минералите

Непокълналите семена са богати често на фитинова киселина, която съединявайки се с минералите ги прави неподатливи на хранителните ни сокове. По време на покълването обаче тези фитинови киселини се разграждат и минералите са в състояние вече да бъдат асимилирани от нашите черва.



Всички тези реакции повишават усвояването и хранителната стойност на семената.

Покълване на семената



3.1. Техника

Поставяме няколко супени лъжици биологически обработени семена (продават се в санитарните и в специализирани магазини) в буркан и ги заливаме с чиста вода. По време на престоя си във водата семената поемат необходимото количество вода. Ако не разполагате с филтър абсорбиращ хлора и химическите препарати, използвайте изворна вода, негазирана и леко обработена с минерали в стъклени бутилки. Количеството на семената е съобразно вашите нужди и размерите на буркана. Например 4-5 супени лъжици люцерна произвеждат достатъчно количество кълнове, за да напълнят един двулитров буркан за 5-6 дни. Житото, което не променя твърде обема си и се консумира по-бързо, се нуждае от много по-малко място.



Поставяте във вода със стайна температура семена на различни растения.

А ето и някои данни за времето на престоя във вода: семена нуждаещи се от продължителен престой във вода (12-24 ч.) зелена соя, фасул, нахут

семена нуждаещи се от средно продължителен престой във вода (10-12 ч.) - жито, сминдух, леща

семена нуждаещи се от кратък престой във вода (4 ч.); олющен слънчоглед, люцерна, сусам





След престоя във Вода семената набъбват и омекват. Бурканът трябва да бъде покрит с тензух, прикрепен с ластик. Водата, в която семената са били накиснати, се излива. Изплакваме ги обилно със студена чешмяна вода, но не много студена. Ако житото е било поставено в чиста вода, то чешмяната вода е подходяща за изплакване. Оставаме зърното да покълва. Бурканът е наклонен под 45° , така че водата да се отцежда. Зърното трябва да бъде разпределено по стените на буркана, без да се натрупва върху тензуха. При това положение водата може да се прецежда и семената да се проветряват. Буркана трябва да се покрие с памучна кърпа защото семето трябва да се предпазва от светлината, като че ли е в земята.

Изплаква се средно два пъти на ден.



Най-важно!



Изплакването се прави с цел да се отстранят метаболитните отпадъци и семето да се поддържа влажно. То се осъществява най-лесно, когато семената се поставят в буркан.

Семената могат да покълват и в торби от найлонов тензух, като изплакваме два пъти дневно, а торбичката оставаме да виси над умивалника. Тази техника е идеална за къмпинг, когато се движим пеш с раница на гърба (семената покълват докато вървите) и за пътешествия по море.





ПОКЪЛНАЛИ СЕМЕНА

СЕМЕНА

ИЗПЛАКВАНЕ

ИЗЦЕЖДАНЕ

МАТЕРИАЛ



ЧИСТА ВОДА

ПРЕСТОЙ ВЪВ ВОДА

ПОСТАВЯНЕ НА СЯНКА

ИЗПЛАКВАНЕ



ТЕНЗУХ

ИЗЛИВАНЕ НА ВОДА

ИЗПЛАКВАНЕ

КОНСУМАЦИЯ





3.2. Частния случай с люцерната:

След четвъртия ген, семената на люцерната се превръщат в малки кълнове, образуващи конгломерат, който не може да се изцеди от буркана. При това положение обкиновеното изплакване е неефикасно и непокъналите семена изпитват недостиг на въздух и издават неприятна миризма. Тогава правим хигиенна баня. Изпразваме целия буркан в съд с прясна вода и леко раздвижваме с ръка малките кълнове. С решетеста лъжица изгребваме семенните обвивки, плуващи по повърхността както и непокъналите семена, останали на дъното. Преди отново да поставим кълновете, ние измиваме буркана добре. Не трябва да ги натрупваме, а да ги разпределим в два буркана, ако това е наложително.



3.3. Какви семена се използват за покълване!

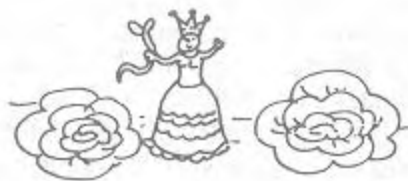
Богата е гамата от видове семена, подходящи за покълване. Всеки трябва да направи избора си, съобразно собствения си опит и вкус. Помнете, че зърното трябва да произлиза от биологични култури. Следователно да бъде чисто от пестициди и напълно годно за покълване. Ето и един списък на различни видове семена, които редовно се ползват за покълване:



Червен фасул

Този гребен червен фасул идва от Далечния Изток. Притежава слаб характерен вкус. Семената могат да се консумират след 3-5 днешно покълване, (когато кълновете достигнат 1-2 см височина). При поставянето на зърното в съд с вода, червените

обвивки могат да бъдат отстранени, защото те плуват на повърхността. Понякога измежду покълналите зърна, откриваме някои, които са останали твърди. Внимавайте, вземете зъбите си! Направете извешен подбор преди консумацията.



Люцерна:

Тя е царицата на вкусните, хрупкави салати! Покълва много лесно, след като сме я оставили 4-5 дена на тъмно. Кълновете ѝ се нуждаят от ежедневна хигиенна баня след четвъртия ден от поставянето във вода (вж. 3.2), тогава те са достигнали височина 3-4 см и ги изнасяме на светлина за да произвеждат хлорофил. След двудневен престой на светлина, тя са готови за ядене.



Жито:

Житото е "знаменосец" на покълналите семена. То може да се консумира след 2-4 днешно покълване, когато кълновете му са едва няколко милиметра високи. Тези семена са с приятен сладък вкус, а здравословното им значение е изключително.



Сминдух:

Листата на сминдуха се използват често за подправка. Кълновете и младите понци упражняват пречистващо въздействие върху черния дроб. Консумира се под формата на покълнали семена, след 3-4 днешно покълване.



Зелена соя:



Това, което вече със сигурност сте яли в някой китайски ресторант или сте купили от магазина, е именно покълналата соя. Тя има свеж вкус и е много богата на протеини и витамини. Покълналите зърна се консумират след 3-4 дни, когато дължината им е 2-4 см. Някои предпочитат да отстраняват зелените люспи, защото по такъв начин вкусът става по-приятен. Вкусът е по-ясно изразен, когато листата са по-развити. (Виж 4.4.)



Леща:

Лещата е годна за консумация след 3-4 дnevно покълване, когато понциите достигат 1-2 см височина. Има приятен вкус и е богата на протеини.



Нахут:



Покълналият нахут се консумира след 2-4 дни, когато понциите са около 2 см високи. Изисква обилно изплакване. Нахутът е една много силна храна. За да стане по-приятен на вкус, снемете люспите му.



Слънчогледово семе:

Слънчогледовото семе пуца кълнове най-лесно. Без люспи той може незабавно да се консумира, след кратък престой във вода. Слънчогледът е много богат на протеини и наситени масти.





ПОКЪЛНАЛИ СЕМЕНА: ПРЕГОВОРНА СХЕМА

Наименование на семената	Външен вид		Цвят (сухо семе)	Време на престой		Забележка
	в сухо състояние	при покълване		във вода	покълване	
ЧЕРВЕН ФАСУЛ			ТЪМНО-ЧЕРВЕН	12-24 ч.	3-5 дни	Измиване с цел снемане люспите. Внимание с твърдите зърна.
ЛЮЦЕРНА			БЕЖОВО-КАФЯВ	4 ч.	6-7 дни	Измиване с цел снемане люспите. Обмът на мокрите зърна. 10 пъти по-голям от обмъта на сухите.
ЖИТО			ЖЪЛТ	10-12 ч.	2-5 дни	Лесно покълва и е много полезно за здравето.
СМИНДУХ			ЖЪЛТ	10-12 ч.	3-4 дни	Пречиства черния дроб с по-пикантен вкус.
СОЯ			ЗЕЛЕН	12-24 ч.	3-6 дни	Традиционна храна в китайската кухня. Измиване. Внимание с покълналите зърна.
ФАСУЛ			ПРОМЕНЛИВ	12-24 ч.	2-6 дни	Богат на протеини. Препоръчва се измиване.
ЛЕЩА			ЗЕЛЕН ИЛИ БЕЖОВ	12-24 ч.	3-4 дни	Характерен вкус. Богат на протеини.
НАХУТ			СВЕТЛОЖЪЛТ	12-24 ч.	3-5 дни	Обилно измиване. Силна храна.
СЛЪНЧОГЛЕД			КРЕМАВ	4 ч.	1/2-2 дни	Зърната се ползват олющени. Лесно покълва. Здрава храна.

ПОКЪЛВАНЕТО ПРИ РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ СЕМЕНА

Наименование на семената	Време		Препоръчвана температура
	на престой във вода	на покълване	
ЕЧЕМИК	12 ч.	3-4 дни	19° - 27°
ЦАРЕВИЦА	12-20 ч.	2-3 дни	19° - 29°
ПРОСО	8-10 ч.	3 дни	21° - 27°
ОВЕС	12 ч.	3 дни	19° - 27°
ГРАХ	12 ч.	3 дни	10° - 22°
ФЪСТЪЦИ	14 ч.	3-4 дни	19° - 29°
ТИКВА	10 ч.	2-3 дни	18° - 29°
ОРИЗ	12 ч.	3-4 дни	13° - 27°
РЪЖ	12 ч.	2-3 дни	10° - 22°
СУСАМ	4-6 ч.	1-3 дни	19° - 27°

Покълналите семена се консумират в естествен вид, със салата или заедно с други ястия (виж глава 5); не се препоръчва минимално и максимално дневно количество, задължително за приемане. Колкото по-голямо количество покълнали семена се приемат, толкова повече живи, стабилизиращи здравето вещества се внасят в организма.

Ако произведеното количество покълнало семе превишава дневните нужди, то може да се съхранява в хладилник около 2-3 дни (нарастването му през това време се забавя). Но независимо от всичко за предпочитане е покълналите семена да се консумират свежи.



ДОМАШНА
МИНИ-РЕВОЛЮЦИЯ

Ако изчаквате по-дълго от препоръчаното време, вкусът се променя и дори става неприятен. В никакъв случай не се опасявайте, че са токсични: покълналите семена са годни за ядене във всички стадии от развитието си.

Семената могат да бъдат съхранявани в продължение на години на сухо място, далеч от светлина и гризачи (например в контейнери или буркани) и при много високи или ниски температури. Избягвайте отварянето на съдовете, съдържащи семена.



Отглеждане на млади поници

4.1. Общи положения

Отглеждането на млади поници изисква малко повече време и място отколкото са необходими на покълващите семена. Независимо от това, вие ще бъдете възнаградени с красотата на санджетата със зеленина, които ще превърнат дома ви в градина. Младите поници отделят отрицателни йони, обогатяващи въздуха с жизненост. Консумирани в момента на обирание, младите богати на хлорофил поници внасят в човешкия организъм множество елементи, улесняващи неговото равновесие.



Също като покълналите семена младите поници ни дават възможност да бъдем едновременно производители и консуматори и да сведем до няколко секунди времето за прибирането на готовата продукция консумацията!



4.2. Необходим материал

- пластмасови сандъчета, дълбоки няколко сантиметра (кофи или саксии)
- горска или градинска пръст
- торна пръст (може да се закупи от цветарските магазини), но не трябва да съдържа химически торове
- лейка



4.3. Как да постъпим

Семената се накисват във вода както за покълване с изключение на семето на мокреша и синапеното семе, които не се нуждаят от престой във вода. Напълваме сандъчето или кофата с горска или торна пръст или със смес от двете и я пресоваме добре.

Върху нея разстиламе в един пласт навлажнените вече семена, без да ги натрупваме като покриваме цялата повърхност.



Добре навлажняваме пръстта с ле
гъжд от лейката.

Покриваме сандъчето с тъме
найлон или с друго сандъче, за д
съхраним влагата и да предпази
семената от светлината.

Количеството влага се контролир
ежедневно като опипваме земни
пласт и при нужда навлажняваме д
пълнително. Ако влагата е по-силн
се развива мухъл, който задушава с
мената, а ако е недостатъчна те н
се развиват.



След 3-5 гена, в зависимост от ви
да на семената и външните условия
сандъчето се открива и младите по
ници са вече изложени на светлин
та. В първите дни директната
светлина трябва да се избягва, за
щото понциите са чувствителни ка
то новородени!



Под влияние

на слънчевата светлина растенията
поемат хлорофил и щом достигнат
2-3 см височина, те започват бързо
да нарастват и могат да бъдат ос
тавени на светло, но независимо от
това пряката слънчева светлина е
вредна за тях. Идеалните условия за
младите понци е влага 60-70% и
температура 18-22 градуса.

Сандъчетата се поливат сутрин и
вечер с лейка или малък ръчен вапо
ризатор. Не вземайте гъстата ко
ренова система покриваща почвата
за мухъл, който се появява само в
случай на много обилно поливане, а за
него ни сигнализира особено непри
ятната миризма.

Трябва да бъдем много внимателни,
защото младите понци са твърде
крехки и биха могли да се пречупят
дори от обилна вода при поливането
им.





МЛАДИ ПОНИЦИ



ПРЕСТОЙ ВЪВ ВОДА

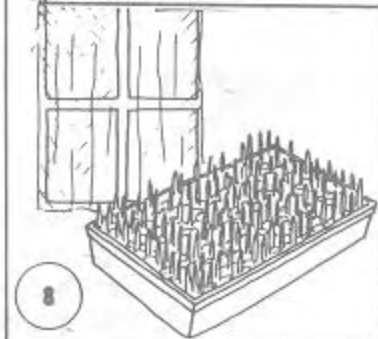
2



ОТКРИВАНЕ



ИНДИРЕКТНО ОСВЕТЛЕНИЕ



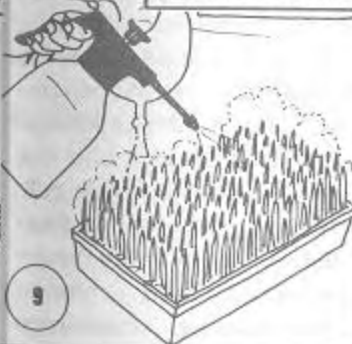
РАЗСТИЛАНЕ НА ПРЪСТА



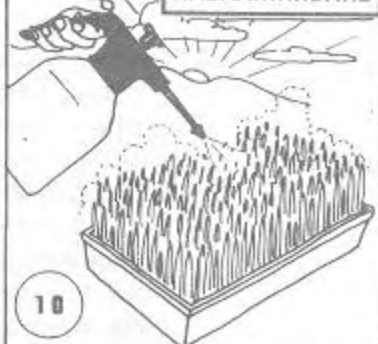
РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СЕМЕНАТА



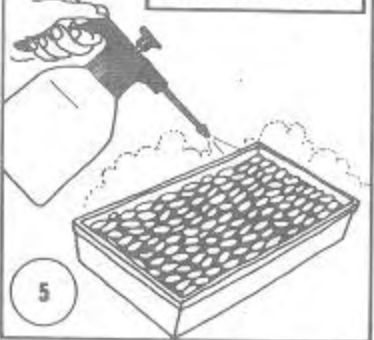
НАВЛАЖНЯВАНЕ



НАВЛАЖНЯВАНЕ



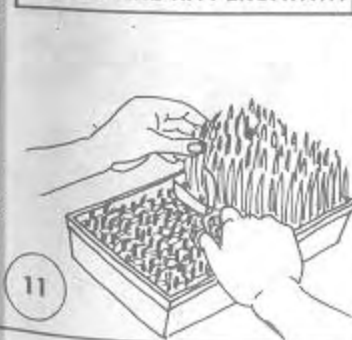
НАВЛАЖНЯВАНЕ



ПОКРИВАНЕ



ПРИБИРАНЕ НА РЕКОЛТАТА



КОНСУМАЦИЯ





Младите поници се обират като се изразвят с ножица ниско до пръста. Те са готови за консумация след 7-12 дни в зависимост от вида на семето. (Премине ли времето, подходящо за прибиране и консумация, пониците губят от виталността си независимо, че са все още годни за ядене, благотворното им въздействие е понижено. Пониците се консумират заедно със салатите или пълнени във вид на растителен сок. Дори и в малки количества, те внасят в организма хлорофил, витамини, ензими, аминокиселини, естествени захари, ненаситени мазнини и множество биологичноактивни вещества.



По този начин можете да посевите жито, неолющено слънчогледово семе, елда, мокреш, синапено семе, сминдух, леща, грах и т.н., а като растения в саксия, развиващи свежа зеленина: скилигки чесън (от които консумирате младите поници), лук, моркови (заради зелената маса), цвекло, всички видове ароматни растения.



4. Отглеждане на поници без пръст

Съществува и друг начин за отглеждане на поници без употреба на пръст. За целта купуваме леген с решетка и капак. Пълним легена с вода до обозначеното ниво, на около 1 см от решетката, поставяме решетката, а върху нея разстиламе навлажнените семена в един пласт. (Семетата не бива да влизат в директен контакт с водата).





Сангъчето престоява покрито в продължение на три дена, след което го откриваме. Доливаме вода до нивото на решетката (т.е. водата да докасва решетката). Отврем навреме оросяваме пониците с пулверизатор. Сангъчетата се съхраняват на проветриво място (но не и на течение). Ако проветряването е недостатъчно, съществува опасност от появата на мухъл. След като отрежем пониците, почистваме решетката и сангъчето и отново можем да ги ползваме за целта.



Предимството на този метод е отсъствието на пръст. Качеството на младите поници не е променено.

Пример от практиката: случаят на зелената соя.

Методът за отглеждане на поници без пръст се прилага успешно за получаването на качествени поници от соя, които не отстъпват на тези, предлагани в търговската мрежа.



Но трябва да се постараям да спазвам следните изисквания:

1. Зърната престояват във вода 12-24 ч.
2. Разстиламе ги върху решетка
3. Покриваме с влажна хавлиена кърпа, която ги притиска и така получаваме идеално прави поници.
4. Осигуряваме пълна тъмнина, което допринася за изискания вкус на зърната.

Н.Б. Характерно за соята е, че и корените ѝ са годни за консумация, което е неприсъщо за останалите млади поници.

Кои млади поници можем да отглеждаме?

Слънчоглед (използваме неолющени семена):

Навлажненото слънчогледово семе се поставя върху пръстта на сангъчето. То се нуждае от 4-5 дневен престой на тъмно, след което се изнася на светло и след 8-9 дни е готов за консумация. Можем да го задържим още 2-3 дни, но трябва обилно да се полива.



Елда (използват се неолющени зърна):

Елдата изисква 3-4 дневен престой на тъмно и е готова за консумация след 7-8 дни. Нуждае се от редовно поливане, но не толкова обилно както при слънчоглега.



Мокреш:

Мокрешът расте много бързо. Семната му се поставят направо на пръстта без предварително навлажняване. След 2-3 дни се изнасят на дневна светлина и са готови за консумация след 5-6 дни. Необходимо е да се освежават с пулверизатор както се внимава поливането на пониците да не е твърде обилно, защото последните са много крехки и трудно понасят тежестта на поетата влага.



Синапено семе

Неговите поници са най-пикантните измежду всички останали. Също като семето на мокреша и синапеното семе не се нуждае от предварително навлажняване във вода. Те израстват неравномерно, за което им е необходимо по-дълго време отколкото на мокреша. След 3-4 дни престой на тъмно, те се изнасят на дневна светлина и са готови за консумация след 7-8 дни. Пониците на синапеното семе са по-устойчиви от тези на мокреша и нормално понасят тежестта на водата, но също като него предпочитат да я получават в по-ограничени количества.



Жито:

Житото ни изненадва със своята сила. То не се нуждае от специални грижи. То понася еднакво добре както излишека на вода, така и нейния недостиг. След тридневен престой на тъмно, то се изнася на дневна светлина и е готово за консумация след 6-10 дни. Достатъчно е да се полива веднъж дневно.



Леща:

Тя притежава най-елегантният вкус от младите поници. Престоява на тъмно 3-4 дни и е готова за консумация на 8-ия ден. Полива се два пъти дневно до консумацията.

Сминдух:

Сминдухът идва от Ориента. Израсква много лесно. След 3-дневен престой на тъмно, той е готов за изнасяне на дневна светлина и се консумира на 6-7-ия ден след посяването на семената. Избягва се обилното поливане.

МЛАДИ ПОНИЦИ: ПРЕГОВОРНА СХЕМА

Именова- ция имената	Външен вид семя поници	Вкус	Престой на тъмно	на светло	Забележка
ЛЪНЧОГЛЕД		хрупкав приятен	4-5 дни	3-5 дни	От неолощено то семя за предпочитана е черното. Семенна об- вивка негод- на за ядене. Често поли- ване.
ЛАДА		деликатен	3-4 дни	4-5 дни	Да не се кон- сумира неоло- щено семято от обвивката Крепки стеб- ла
ЛОКРЕШ		силен	2-3 дни	3-4 дни	Семената не се навлажня- ват предва- рително. Вни- мание при поливането
СИНАПЕНО СЕМЕ		пикантен	3-4 дни	4-5 дни	Семената не се навлажня- ват предва- рително. Полу- ване умерено
КИТО		лек тревен	3 дни	6-10 дни	Да се консу- мира фино нарязани или като сок
ЛЕЩА		възкисел	3-4 дни	4 дни	Да се полива редовно. По- деликатна култура
СМИНДУХ		леко пикантен	3 дни	3-4	Лесно пони- ква. Полива се умерено

ВЛИЯНИЕ НА ВЪНШНИТЕ УСЛОВИЯ ВЪРХУ РАСТЕЖА НА МЛАДИТЕ КЪЛНОВЕ

Високи температури: Мухълът израства по-бързо от младите поници

Идеални температури: От 18 до 22 градуса C
Влажност от 60 до 70%

Ниски температури: Растежът се забавя (дори спира).

Рецепти



5.1. Общи положения -

Съществуват многобройни начини за консумиране и преценяване качествата на покълналите семена и на младите понци. Тук ще откриете няколко рецепти, които вероятно ще стимулират въображението ви. Преди всичко трябва да научите три основни правила:

- Покълналите семена не се варят, защото губят стойността си като жива храна
- Покълналите семена не се смесват с животински продукти (месо, млечни произведения, яйца), защото това претоварва храносмилането
- По време на едно хранене не се смесват плодове със зеленчуци.



5.2. Салати

Покълналите семена превръщат салатите в „завършени ястия“ внасящи в организма всички минерали, витамини, протеини, мазнини и естествени захари, от които той се нуждае, под формата на жива храна.

Трапеза със салати

Подгедете на трапезата най-разнообразни покълнали семена и млади понци, както и сурови зеленчуци типични за сезона заедно с няколко вида сосове за салати. Завършете украсата на трапезата като прибавите и няколко цветенца. Всеки сам приготвя своята салата, давайки пълна свобода на въображението и кулинарния си инстинкт. Колкото по-малко смесвате храна толкова по-лесно ще усетите вкуса и аромата, които предпочитате.





5.3. Сосове за салата

1. Сос с моркови и лешници

Смесваме с миксер:

- 1 децилитър сок от моркови
- 3 децилитра фино смляни лешници

Пропорциите се променят според желаната гъстота на соса. Сокът от моркови може да се замени със сок от домати, спанак, целина или червено цвекло, а лешниците - от покълнало слънчогледово семе, орехи или бадеми.



2. Сос с тиквички

Смесваме с миксер:

- 1 бланширана тиквичка, която се смачква на пюре
- 150 гр. смляно покълнало слънчогледово семе
- прибавя се вода до получаване на желаната гъстота
- 1/2 скилидка чесън (счукан) и малко нарязан магданоз

3. Сос с авокадо

Смесваме с миксер:

- 2 (два) плода авокадо, нарязани на парченца
- сок от 500 гр. спанак
- 1 кафяна лъжичка соев сос (ферментирал)





4. Други сосове

За да ви помогнем, всеки сам да приготвя желаните сос, поставяме на масата тамариск (замества солта и не е вреден за здравето) лимони, пресни или изсушени ароматни треви, няколко вида растително олио, съхранявано на студено, в което предварително са отлежали ароматни треви (например: зехтин със соя, слънчогледово олио с розмарин, олио от магарешки бодли с чесън) и различни видове натурален оцет (като: ябълков, винен, цветен оцет с натопени в него пелин или ситен лук).



5.4. Основни ястия



Ето две основни ястия, приготвени с покълнало семе, взаимствани от традиционни ориенталски кухни. Можем да се вдъхновим от тях и да създадем нови рецепти, давайки пълна свобода на нашата фантазия. Дадените количества са за 4 човека.



1. Табули

- 2 кафяни чашки покълнало жито
- 1 кафяна чашка ситно нарязан лук
- 1/2 нарязана червена пиперка
- 1/2 връзка нарязан магданоз
- 1/2 връзка нарязан джоджен
- 1/2 връзка нарязана целина

За подправка се прибавя малко тамариск. При консумирането вместо лъжица можете да използвате листа от маруля.





2. Хюмос (или Хюмус)

- 125 гр. покълнал нахут
- 1-2 скилидки чесън
- 2 супени лъжици лимонов сок
- 2 супени лъжици сусамено пюре
- 4 супени лъжици зехтин
- 1 кафява лъжичка смляни изсушени водорасли

Смесват се и смилат всички съставки. Сместа се сервира студена, върху лист от маруля.



5.5. Канапета

1. Канапета с люцерна

- 1 едролостна цикория
 - 4 шепи покълнала люцерна
 - морковно-лешников сос
- Измийте и отделете листата на цикорията. Разбъркайте люцерната с морковно-лешниковия сос и гарнирайте листата цикория с тази смес.



2. Пролетни рула

- изсушени водорасли
- 2 чаени чаши орехи
- 1 кафена лъжичка тамариск
- 3 кафени чашки покълнала леща или слънчогледово семе

Смесват се трите последни съставки и ги смилат. Нарязват се изсушените водорасли на листи от 10 x 10 см. Смляната смес се поставя върху един лист от водорасли и се навива на руло, което се сервира върху канапета от зелена салата.





5.6. Други рецепти

1. Есейски хляб

Взема се жито покълнало предния ден (или смес от 1/2 жито и 1/2 леща). Смилане се на едро или се начуква. Сместа се разстила в тавичка на тънък пласт, остава се да изсъхне на слънце или върху радиатор и се реже на малки парченца. Тази рецепта може да се видоизмени като прибавите някои изсушени корени, ароматни треви и смляни лешници.



2. Пюре от слънчогледово семе

- 2 кафени чашки покълнало слънчогледово семе
- 3 кафени лъжички естествена мая на прах или гранулирана
- тамариск (при нужда с вода)
- малко риган

Всички съставки се смилат. Пюрето може да се консумира и като пастет за мазане на филия или да се сервира като сос в който се намоляват резенчета от моркови и всякакви други сурови зеленчуци.



3. Ферментирал слънчоглед

Тази рецепта ни дава възможност да изясним понятието ферментация. Вземаме една кафяна чашка покълнало слънчогледово семе и го смиламе. Покриваме го и го оставяме на топло. След около 4 часа то започва леко да накиселява, което означава, че е готово за консумация.





Ако прибавите определено количество вода, тази смес се превръща в по-гъсто или по-рядко пюре. Покълналите ферментирали семена са лекосмилаеми. В зависимост от степента на ферментацията те се използват за приготвяне на оригинални сосове и пастети!

4. Гаспачо

- 1 кг узрели домати
 - 1/2 обелена краставица
 - 1 стрък магданоз
 - 2 стръка целина
 - 1 кафена чаша покълнало смяно слънчогледово семе
- Доматите се избелват и всички съставки се разбъркват с миксер. Сервира се студено и по желание се прибавя тамариск.



Рецептите на "Живата кухня" са лесни за изпълнение, защото основните продукти са натурални, а вие трябва да следвате единствено вашата интуиция и да правите кулинарни експерименти. А, ако дадете простор на вашите умения и усет, вие ще превърнете вашата кухня в неизчерпаем извор на радост и изненади!



5.7. Напитки с плодове, зеленчуци, покълнало семе и млади поници

Плодовете или зеленчуците се смесват с покълналото семе или с младите поници, след което пускаме миксер. Сервират се студени.

1. Доматен сок, морковен сок или сок от груги зеленчуци с:

- покълнала люцерна или
- покълнала леща или
- поници от сминдух или
- поници от слънчогледово семе



2. Портокалов сок, ябълков сок или други плодови сокове смесени с покълнало слънчогледово семе.



3. Рювелак

Три супени лъжици покълнало смяно жито се поставят в един литър чиста вода. Оставаме го да ферментира в продължение на 24-36 ч. Прецеждаме и изхвърляме семената. Натуралният рювелак, който е с възкисел вкус, се пие подправен с малко мед или кленов сироп. Рювелак може да се комбинира и с маслодайни растения или със смяни покълнали семена, при което напитките ферментират, защото той ускорява ферментацията.



5.8. Няколко сладкиша

1. Слънчоглед с кленов сироп

Поставете малко покълнали слънчогледови семена в чашата и ги залейте с кленов сироп. Разбъркайте. Каква чудесна закуска!



2. Сладкиш "Слънце"

Поставете малко изсушени плодове и маслодайни ядки (стафиди, смокини, бадеми, лешници) във вода за една нощ. Прибавете покълнало жито, настъргана ябълка и пресни плодове.

Този сладкиш осигурява на нашия организъм силни хранителни вещества, даващи му енергия, които в същото време са и по-лесно смилаеми от приготвените със смяни или печени семена на зърнени храни.



Множество сладкиши биха могли да бъдат лесно приготвени от покълнали семена, пресни плодове, изсушени плодове и предварително натопени във вода маслодайни ядки. Те биха могли да заместят пастите, шоколадите, бонбоните в качеството си на по-здравословна храна.



5.9. Забележка



Всеки вид покълнало семе съдържа определено количество витамини, минерали, протеини и т.н. Освен това при всеки стадий на покълването, количествата на биологичните вещества се променят. Ето защо е полезно да се оставим на хранителния инстинкт да ни ръководи, като ни показва основно посредством обонянието ни и нашия вкус, коя храна точно съответства на нуждите на организма ни. (Така например, ако се нуждаем от желязо, покълналата леща би била изключително вкусна за нас!)

Нашият инстинкт работи безупречно, при положение, че организъмът ни не е твърде обременен с токсини. В такъв случай е наложително да проведем една "почистваща диета" преди да сме почувствали инстинктивния отговор на предлаганите храни.



Градинари у дома



Отглеждането на покълнали семена и млади понцици ни превръща в домашни градинари.



Никой не може да остане дълго време равнодушен към красотата на пробуждащото се семенце или на подаващия се от земята млад поник. Поради това предимствата на градинарството в домашни условия не се проявяват единствено в храненето. Домашната градина ни позволява да се върнем към природата и да я приемем в дома си. Работата със семената и младите понцици се превръща в един ежедневен отгъх, в една дейност, при която общуването с природата "презарежда нашите батерии".

Известен е фактът, че отношението на градинаря към растенията проличава върху тях: колкото по-спокоен и внимателен е градинаря, толкова по-силни и красиви растат растенията. При този диалог ние ставаме по-възприемчиви и по-лесно усвояваме безбройните уроци на природата, която щедро ни разкрива своите тайни за живота и за хармонията в него.

Приложение 1

Домашен компост

(Тор от органични отпадъци)



След прибирането на младите поници остава едно сандъче, пълно с пръст и корени, които вместо да изхвърлим, ние можем да употребим за произвеждането на компост. За целта не е нужно да имаме градина, където се преработват тези отпадъци, защото това става направо в нашето жилище. Взема се едно по-голямо пластмасово кошче за отпадъци 25-50 литрово (или повече кошчета според количеството на отпадъците за преработка), пробиваме дъното и стените му с множество равномерно разпределени дупчици с диаметър 1 см,



така че съдържанието да може да се проветрява добре (защото микроорганизмите, унищожавачи отпадъците, се нуждаят от кислород, за да изпълнят задачата си!). Поставяме кошчето върху две дървени трупчета, за да се проветрява отдолу. Трупчетата са стъпили върху найлон или сандъче, с цел да се предпази от евентуално изтичане на течности. На дъното на някакъв съд напипваме един пласт обикновена или торна пръст и пуцаме в нея 4-5 земни червея (ценни помощници при образуването на компост). След това приготвяме нов пласт пръст, който е съставен от пръст от дъната на сандъчетата (разкъсани с цел ускоряване на разлагането), след който нареждаме пласт от отпадъци от сурови плодове или зеленчуци. Покриваме с нов пласт торна пръст след това с пръст от дъната на сандъчетата и сурови отпадъци и така продължаваме до напълването на коша (казана, кофата). След седмица проветряваме компоста като пробиваме вертикални дупки с подходящ предмет. След 3-4 месеца съдържанието се превръща в прекрасен, жив компост, с който можем да пълним сандъчетата като го смесваме с градинска пръст.

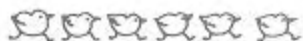


Някои растения притежават свойството да ускоряват образуването на компоста. Такива са главно копривата (*Urtica dioica*) и черния оман (*Symphytum officinalis*). Ако прибавим няколко шепи листа от коприва или черен оман към съержанието на казана, образуването на компоста ще се ускори, както и качеството на крайния продукт. Активатори за компост могат да се закупят и от магазините, но трябва да се подбират 100% органични активатори каквато е ситно смляната папрат и водораслите. За ускоряване образуването на компоста можем да използваме и гъждовни червеи (червените кмалифорнийски червеи са за предпочитане). Компост може да се произведе и на балкона (при положение че варелът е изолиран от големите горещини и студове посредством няколко покривки или с дървен калъф, облицован с изолираща материя) или в мазата.



ФОНТАН
ОТ ЕНЕРГИЯ





Наличието на няколко гребни мушици е неизбежно, но ако присъствието им стане масово и усещате неприятна миризма, това е признак, че материалът се задушавя и процесът на образуване на компоста е нарушен.

И накрая няколко съвета за хората, отглеждащи редовно млади поници. Те трябва да знаят, че домашното производство на компост изисква последователност. Трябва да се снабдят с пет варела еднакви по размер, които се пълнят за пет седмици. Когато първата е вече напълнена, започват да пълнят втората и така до петата. След 20 седмици съдържанието на първата е годно за употреба, (за пълнене на сандъчетата). Така, че когато петият варел е пълен, първият би трябвало да е изпразнен и готов за пълнене с нови отпадъци, а съдържанието на втория да е годно за ползване. Така може да се процедира в продължение на две години. А в края на този период, едно пълно подновяване на комплекта за компост, би осигурил неговата максимална виталност.



МЕТОД НА ПЕТТЕ ВАРЕЛА

Варел №1	Варел №2	Варел №3	Варел №4
пълним за 3 седмици	пълним за 6 седмици	пълним за 9 седмици	пълним за 12 седмици
Варел №1	Варел №5	Варел №2	Варел №1
употреба и т.н.	15 седмици	употреба	18 седмици

Приложение 2

Въпроси и отговори

Употреба на покълналите семена и на младите поници: отговори на най-често задаваните въпроси

Въпрос: *Съществуват ли научни разработки и анализи, доказващи приноса на покълналите семена за правилното хранене?*

Отговор: Покълналите семена са храна с изключителни качества и виталност. През време на покълването витамините, ензимите, олигоелементите и всички биологични вещества, съдържащи се в зърното, нарастват неимоверно. Това е доказано с множество научни анализи (виж специално трудове на Едмон Бордо-Секели, Ан Вилюр, Виктор Кулвинскас и др.).

Професор Дейвид Бегин от Отдел "Хранене на човека" във Вашингтонския университет (САЩ) заяви през 1987 г. след дългогодишни научни анализи над покълналите семена, че последните представляват една необикновена храна, осигуряваща крепко здраве на хората от свръхразвитите страни, а на хората

от развиващите се страни те дават възможност да се хранят оптимално срещу смешно ниски цени.

Хората, които познават високата стойност на покълналите семена като вид храна, с почуда установяват относително малкия брой изследвания, проведени от научните институти в тази област. Домашното градинарство действително прави консуматора независим от хранително-вкусовата промишленост. А най-често тя именно финансира научните изследвания директно или индиректно. Но липсва ли перспектива, няма и кредитиране. Освен това не бива да забравяме, че научноизследователският подход датира само от няколко десетилетия. В наше време науката може да се занимава при подходящи условия единствено с мъртвата материя. За да се дозира определена субстанция, е необходимо да се спрат промените, които непрестанно стават в живата материя, което се получава при нагряване на даден продукт или при третирането му с химически фиксатори, за да го умъртвим. Когато бяха открити витамините се считаше, че съвременната диетология защитава по-скоро идеята за значението на количеството, отколкото за качеството. Ензимите, които се разграждат при топлинна обработка, са особено важни за нормалното функциониране на организма ни. Сравнително наскоро открити, ние все още подценяваме значението им при нашето хранене. Природата е създала с хиляди други активни молекули, които науката все още не е откри-

ла, но независимо от това притежаващи важна роля за осигуряване хармоничното ни физиологично функциониране. Вместо да чакаме всичко от науката, ние можем да се приучим да познаваме ресурсите на най-голямата научна лаборатория в света, да опознаем растителния завод, произвеждащ жива храна, от която се нуждае нашия организъм.

Посредством методите на фина обработка и промишлени способности, чрез топлинното третиране и изобилието на животински продукти, съвременното хранене достига до сериозни отклонения, които изчезват като по чудо с консумацията на сурови плодове и зеленчуци както и на покълнали семена. Нашето физическо, емоционално, умствено и душевно здраве зависи от начина на хранене. След като познаваме качествата на покълналото семе, всеки един от нас би могъл да се възползва от неговата сила и жизнеността, които притежава. Ако се доверим на храните, които природата ни приготвя от милиони години, то ние няма да рискуваме толкова, колкото със сляпата вяра в теориите за диетите и в съвременните научни догми. Или както заявява Томас Едисон: "След като човек може да отгледа едно стръкче трева, природата може само да се смее на претенциите му за научни познания". Химическите продукти са несравними с природните елементи, с живите клетки на растенията, сътворени от слънчевите лъчи-създатели на всичко живо.

Когато химическите продукти се използват правилно, природните сили премахват отро-

ви и отпадъчни вещества, натрупани в организма. Тези сили воюват с болестите, докато химическите агенти некореспондиращи с биологичните структури на нашия организъм могат само да увеличат натрупването на болестни субстанции. "Извоюваното подобрене е премахването на симптомите".

Въпрос: *Можем ли да се храним само с покълнали семена и млади поници?*

Отговор: Много хора са го правили. Така например Ан Уигмор, основателката на Хипократовия институт в Бостън, се е хранила около тридесет години единствено с покълнали семена и сурови плодове и зеленчуци. Била е болна от рак, когато е възприела този режим и чрез него се е излекувала и от други болести. Сега тя е на 75 години и ходи по цял свят, за да разпространява знанията за неизчерпаемите възможности на суровоядството. Нейната жизненост и прекрасна физическа форма са по-красноречиви от продължителните ѝ сказки. Някои спортисти също са правили опити да се хранят само с покълнали семена в продължение на седмици и дори месеци и са постигали забележителни резултати. Хиляди болни са преодолели тежки заболявания, приемайки месеци наред единствено сурови храни. Техният опит е описан в не една книга.

Въпрос: *Можем ли действително да се лишим напълно от животински продукти?*

Отговор: Ако вярваме, че не сме в състояние

да избегнем животинските продукти, означава, че се заблуждаваме. Растенията са в състояние да оставят на нашия организъм всички хранителни елементи, от които се нуждае той. Много по-трудно е всъщност, да осигурим едно нормално хранене с животински продукти, отколкото с разнообразна растителна храна.

Известно е, че аминокиселините (съставляващи протеините) в покълналите семена внасят в организма цяла серия живи биологични елементи, които улесняват асимилирането им и качествена употреба. Постепенното въвеждане на покълналите семена в храната дава възможност много лесно да се намали консумацията на месо без да страдаме от това. За хората живеещи на Запад е особено важно да ограничат и дори да премахнат месото от храната си, защото последното е токсично колкото цигарите.

Въпрос: *Какво количество покълнали семена и млади поници трябва да поемаме дневно, за да се храним нормално?*

Отговор: Стандартни количества няма, както не съществува и стандартен човек. Всяко човешко същество е уникално! С въвеждането на все по-големи количества покълнали семена и млади поници заедно с други сурови храни в нашето хранене, потребностите на организма ни от други храни отслабват, защото се пробужда нашият хранителен инстинкт, вследствие пречистването на организма ни.

Въпрос: *Можем ли да напълнеем от покълналите семена?*

Отговор: Главната причина за напълняването не е броят на погълнатите калории, колкото отравянето на организма, който не отстранява ненужните вещества. Добре действащият организъм изгаря всички хранителни излишци. Ако пречистващите органи са обременени, изгарянето и отделянето на отпадъчните материали се забавя и в тялото остават ненужни вещества (мазнини, целулозни отлагания в ставите и др.). Покълналите семена са много богати на растителни влакна, необходими за правилното функциониране на червата. Те извършват работата на "четката на коминочистача" в комина. При рафинираните и богати на животински продукти храни растителните влакна са недостатъчни и затова се появяват смущения в храносмилането (запек, газове, болки), които са първите признаци на отравянето, водещи към сериозни хронични заболявания.

Възбуждащите продукти като чай, кафе, сол, захар, никотин, алкохол, химически вещества и др. упражняват парализиращо въздействие върху белите кръвни телца, които изпълняват главна роля при дезинтоксикацията на нашия организъм. Колкото повече такива вещества консумираме, толкова по-затруднено е самоизчистването на организма. Наситеният с отрови организъм се стреми да се освободи от тях чрез някои по-сериозни заболявания, кореспондиращи на усилията за по-

скоростно отстраняване на токсините. Вместо да премахваме неприятните им симптоми с химически медикаменти, по-добре би било да се помогне на "вътрешния лекар" да осъществи оздравителния процес. Веднъж изчистен, организъмът незабавно ще се спре на оптималното тегло, характерно за всеки индивид.

Въпрос: *Опасно ли е рязкото преминаване от традиционно хранене към хранене със сурови растения?*

Отговор: За предпочитане е плавният преход чрез постепенно увеличаване количеството на суровата храна. В противен случай може да се предизвикат кризи в отделителната система, причинени от внезапното претоварване на организма с живи субстанции, на което той отговаря с отключване на полезните отделителни процеси, които в известна степен са неприятни.

Въпрос: *Всякън ли е човекът или предпочита плодовете и семената?*

Отговор: Покълналото семе още в първите седмици на своя живот представлява отлична храна за човека. То осигурява на децата всички необходими вещества за тяхното развитие. Когато бебетата не възприемат кърмата, ние можем да им приготвим растително мляко, като смелим покълнали семена с малко вода, а това е един твърде висококачествен заместител на майчино мляко. Освен това покълналите семена и младите кълнове притежават и функцията да възпита-

ват. Те дават възможност на децата за развлечение, като успоредно с това ги научават на нещо ново. Процесите на посяване, поливане, отглеждане и наблюдаване развитието на малката домашна градинка, поставят детето в контакт с природата.

Въпрос: *Какво да направим, ако по младите поници се появи мухъл?*

Отговор: Понякога в основата на младите кълнове се появява мухъл. Причина за това е прекомерното поливане и недостигът на въздух. Мухълът представлява вид гъба, негодна за ядене, затова вие спокойно можете да отрежете младите поници над местата, засегнати от мухъл.

Въпрос: *Кой от двата способа е за предпочитане при отглеждането на покълнало семе: в буркан или в специални съдове?*

Отговор: През време на покълването семето отделя някои вещества, които са вредни за нашия организъм - особено естествените пестициди. Когато семената са поставени в специален съд, промиването им често бива некачествено и те могат да мухлясат. Ето защо отглеждането им в буркани е по-просто, по-икономично и по-резултатно. Техниката на тензухените торби е още по-лесна, защото плакненето е идеално и са необходими само няколко минути работа на ден.

Въпрос: *Какви отпадъци могат да се прибавят към домашния компост?*

Отговор: Избягвайте корите на портокалите, лимоните и бананите, защото много трудно се разлагат. В домашния компост не се поставят отпадъци от печени храни и животински продукти, които могат да ферментират, отделяйки неприятна миризма. Освен това множество животински продукти съдържат антибиотици, които биха могли да унищожат микробите в компоста.

Въпрос: Могат ли покълналите семена и младите поници да участват в борбата с глада в световен мащаб?

Отговор: Невероятно звучи, но е факт, че при едно и също количество зърно и месо, с покълнало семе могат да бъдат изхранени двадесет пъти повече хора. А ако населението на западните страни намали на половина консумацията на месо, ще могат да се изхранят повече хора от днешните жители на Земята! Гладът по света не се дължи на липсата на храна, а на огромното невежество по отношение на храненето, както и на проблемите в общественото-политическата организация. По време на всички исторически цивилизации се наблюдава следния любопитен факт: когато народите са използвали сурови храни и са познавали методите на покълването, здравето и жизнеността им са били в апогея си, а творческото начало е процъфтявало. Но щом храната става по-сложна, по-изискана, с намалена виталност, народите губели сили и не след дълго цивилизацията загибала. И както е казал Брила-Саварен: "Съдбата на нациите зависи от начина им на хранене".

Отглеждането на покълнали семена прави хората от развиващите се страни независими от външна помощ и така те забравят глада. Знаейки, че печенето унищожават по-голямата част от основните биологични вещества, съдържащи се в храната, ние преценяваме като ужасна гледката, която представляват жените от развиващите се страни, които губят цели дни в търсене на дърва за приготвяне на храната, а всъщност по този начин допринасят за разрастването на пустините. Усвояването на елементарните технологии е жизнено необходимо както за развиващите се страни, така и за свръх развитите. И едните, и другите трябва да преоткрият тези изключително прости средства, позволяващи им да намерят в организма на човека онова благо, което земята-майка е създавала за нас. В Евангелието на Есеите е казано: "Ето, аз ви дадох всяко растение, носещо семена, растящо на земята и всяко дърво, чиито плод носи семе; пригответе с тях храната си!" И още: "Този, който убива, убива себе си, а този който яде от месото на убитите животни, яде тялото на смъртта".

Въпрос: С какво са полезни покълналите семена за домашните животни?

Отговор: Много котки и кучета боледуват, поради некачественото месо, което им се дава. Домашното отглеждане на животни е

* б.пр. Есеи-Членовете на най-добродетелната еврейска секта по времето на Христа.

съпроводено от употреба на хормони, антибиотици и химически вещества, които превръщат месото във вредна храна, отравяща домашните месоядни животни.

Ако им даваме покълнали семена, ние ще коригираме множество смущения, от които последните страдат и много скоро козината им отново ще заблести, а те ще бъдат съвършено здрави. Възможно е дори да превърнем котките и кучетата във вегетарианци, като ги храним изключително с растителна храна. Покълналите семена са особено полезни за онези животни, които издават неприятна миризма, поради непълноценно хранене. Нито едно животно няма да откаже покълналите семена, ако им се добавят смлени в постепенно нарастващи количества, смесени с друга храна.

Въпрос: *Ще бъде ли грешка, ако вземем само един вид покълнали семена, или се препоръчват няколко вида едновременно?*

Отговор: Всеки вид покълнало семе е в състояние да доставя на организма ни главните, необходими за живота ни елементи. Може да се започне с приемането на разнообразни покълнали семена като слънчогледовото семе и житото, а след това да разширим избора, оставяйки се да ни ръководят нашите сетива (вкус и мирис).

Що се отнася до нашата храна, най-добре е сами да я подбирате, но не трябва да живеем с вкоренените си навици, което ще ни лиши

от уменията за приспособяване-базата на нашето здраве. Развитието на нашата виталност и укрепването на нашата нервна система се изразява в смелостта да излезем от рутината, за да открием директната връзка с богатствата, които природата е създала за нас. И когато чрез нашата храна и начин на живот достигнем до съзнателното съзвучие на нашия организъм със заобикалящия го свят, нашето здраве, нашите творчески способности и жизнеността ни ще ни даряват с уменията да живеем във все по-съвършена хармония с Вселената.





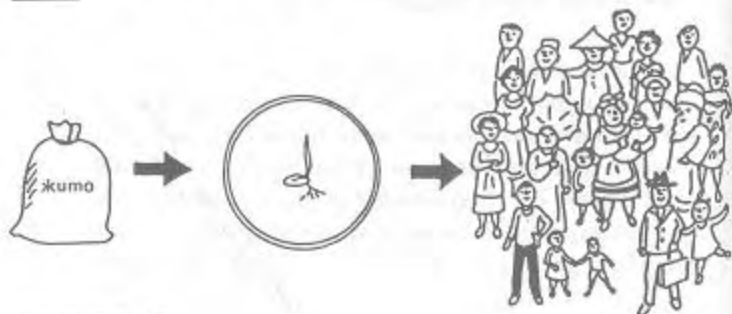
КОЛИЧЕСТВОТО ЗЪРНЕНИ ХРАНИ, НЕОБХОДИМИ ЗА ИЗХРАНВАНЕТО НА

1 ЧОВЕК С МЕСО



МОГАТ ДА СЕ ХРАНЯТ

7 ЧОВЕКА С ХЛЯБ



И ПОВЕЧЕ ОТ

20 ЧОВЕКА С ПОКЪЛНАЛИ СЕМЕНА

Приложение 3 Класификация на храните

Каква храна
приемаме, та-
ква ставаме!



Храните могат да бъдат класифицирани в 4 категории според степента на виталността им:



1. БИОГЕНИЧНИ ХРАНИ, даряващи живот.

Това са семената, зърнените храни, зеленчуците, покълналите растения и зеленчуци и техните млади понци.



БИОГЕНИЧНИ ХРАНИ

		
СОЯ	НАХУТ	ЛЮЦЕРНА
		
ЖИТО	СЛЪНЧОГЛЕД	МОКРЕШ

В началото на растежа си растенията са особено богати на вещества, подсилващи жизнеността на нашите клетки и даряващи ги с една постоянна регенерация (витамини, минерали, олиго-елементи, аминокиселини, ензими, растителни хормони, био-стимулатори и др.).

2. БИОАКТИВНИ ЕЛЕМЕНТИ, засилващи жизнените процеси.

БИОАКТИВНИ ХРАНИ

		
СЕМЕНА	ПЛОДОВЕ	ПЛОДОВЕ
		
МАСЛОДАЙНИ	ЗЕЛЕНЧУЦИ	ПЛОДОВЕ БЕЗ СЕМКИ



Те са идеалната количествена основа на нашето хранене.

Това са месестите плодове без семки, плодовете зеленчуците, треви, семена, бобови култури, зърнени храни и маслодайни ядки достигнали зрялост и консумирани в сурово състояние или след престой във вода.

3. БИОСТАТИЧНИ ХРАНИ - забавящи жизнените процеси



БИОСТАТИЧНИ ХРАНИ

 РИБА	 ПРОДУКТИ ОТ КОЗЕ МЛЯКО	 ПРЯСНО БЯЛО СИРЕНЕ	 МЛЯКО И СИРЕНА
 ЯЙЦА	 ПТИЦИ	 БЯЛО МЕСО	 ЧЕРВЕНО МЕСО

Това са храни, чиито жизнени сили постепенно отслабват (сурови складирани храни) от студа (охлаждане, свръхохлаждане) и от топлината (при печене).



Тяхната употреба е резултат от създадените социални навици. Консумацията им осигурява понижено функциониране на нашия организъм, причинява остаряване на клетките, защото не доставя необходимите за регенерирането живи субстанции.



4. БИОСИДИЧНИ ХРАНИ, унищожавщи живота

БИОСИДИЧНИ ХРАНИ

 ЗАХАР	 СОЛ	 ЧАЙ	 КАФЕ
 АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ	 ПРЕПЪРЖЕНИ МАЗНИНИ	 ГЛУТЕН	 ПОДПРАВКИ И ХИМИЧЕСКИ ЗАМЕСТИТЕЛИ

Те заемат първо място в западната хранителна промишленост



Това са всички храни, чийто жизнени свойства са били унищожени по време на физическите и химически процеси на рафинирането, консервирането или приготвянето им.

Биосидичните храни се създават от човека за собственото му унищожение. Клетките им са отровни, заради вредните вещества, които съдържат.



Известно е, че всяко химическо вещество дори и в минимални дози прибавено към храната е токсично. Съвременните методи на развитие на земеделието и за промишлена обработка на храните, внасят в организма ни вещества, парализиращи нашия инстинкт за хранене, разстройват асимилирането на храната и блокират дейността на отделителната ни система.

Те постепенно отслабват нашите защитни сили и се явяват причина за множество смущения в здравословното ни състояние. Те отварят вратата за така наречените болести на цивилизацията (сърдечно-съдови заболявания, рак, ревматизъм, диабет, душевни болести и други дегенеративни заболявания).





КЛАСИФИКАЦИЯ НА ХРАНИТЕ според тяхната виталност, смиланост и общо въздействие

1. ХРАНИ СЪС СИЛНА ВИТАЛНОСТ

- лесносмилаеми
- поддържащи механизмите на детоксикация на организма

1.а. БИОГЕНИЧНИ ХРАНИ

Това са предимно семена, зърнени храни и храни съдържащи скорбяла в периода на покълване както и младите поници.

1.б. БИОАКТИВНИ ХРАНИ

Плодовете без семки, плодове, семена, сурови маслодайни ядки.

2. ХРАНИ СЪС СЛАБА ВИТАЛНОСТ

- нуждаещи се от силно храносмилане
- претоварващи организма

2.а. БИОСТАТИЧНИ ХРАНИ (Във възходящ ред според степента на храносмилането)

- риба, морски плодове
- продукти от козе мляко
- кисело мляко, прясно бяло сирене
- млека и сирена
- яйца
- птици
- бели меса
- червени меса



2.б. БИОСИДИЧНИ ХРАНИ

Захар, сол, какао, чай, кафе, алкохол, претържени мазнини, глутен, подправки и химически заместители.

Приложение 4

Хранителна стойност на покълналите семена и младите понцици

АНАЛИЗ НА 100 ГР. ПОНЦИЦИ ОТ ДЕХИДРАТИРАНА ЛЮЦЕРНА

Витамина:

A	до 44.000 м.е.*
D	1040 м.е.
E	50 м.е.
K	15 м.е.
C	176 мг.
B1	0.8 мг
B2	1.8 мг
B6	1.0 мг
B12	0.3 мг
Ниацин	5 мг
Пантотенова к-на	3.3 мг
Инозитол	210 мг
Биотин	0.33 мг
Фолиева к-на	0.8 мг

Други субстанции:

Влажна	25 %
Протеин	20 %
	3 %

ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ НА 100 ГР. ПОНЦИЦИ ОТ ЗЕЛЕНА СОЯ:

Калций	10 мг
Каротин	25 м.е.
Мазнини	0.1 мг
Желязо	2.0 мг
Никотинова киселина	
Фосфати	52 мг
Протеин	2.8 мг
Сода	6 мг
Захар	1.3 мг
Витамин А	8 м.е.
Витамин В1	0.15 мг
Витамин В2	0.06 мг
Витамин С	30 мг

АПРОКСИМАТИВЕН АНАЛИЗ:

Влага	5.27 %
Мазнини	48.44 %
Протеини	28.20 %

Минерали:

Фосфор	250 мг
Калций	1750 мг
Поташ	2000 мг
Сода	150 мг
Хлор	280 мг
Сяра	290 мг
Магнезий	310 мг
Мед	2 мг
Манган	5 мг
Желязо	35 мг
Кобалт	2.4 мг
Бор	4.7 мг
Молибден	2.6 млн. ч.

Други минерали (слеги):

Никел
Стронций
Олово
Палдий

КОМПОЗИЦИОННО СЪДЪРЖАНИЕ В ЗЪРНАТА НА СЛЪНЧОГЛЕДА

Калций	57 мг
Кобалт	64 мг
Йод	20 млн. ч.
Мед	20 млн. ч.
Желязо	7 млн. ч.
Флуор	2.6 млн.ч.
Магнезий	347 мг
Фосфор	860 мг
Сода	0.4 мг
Цинк	66.6 млн. ч.

100 %	
Смола	3.64 %
Груби влакна	2.47 %
Хидрокарбон	12.18 %

* м.е.: международни единици (млн. ч.: милионни части/мг; мкг: микрограма/мкг; мкг: микрограма)

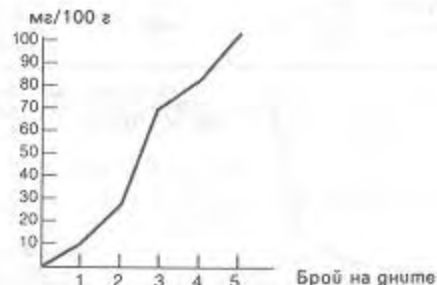
Витамин С

СЪДЪРЖАНИЕ НА ВИТАМИН С В ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ И ЗЕЛЕНУЦИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО

Време на покълване	Съдържание на витамин С слеги
Преги покълването	
24 ч. след началото на покълването	7 - 8 мг/100 г.
48 ч. след началото на покълването	10 - 12 мг/100 г.
72 ч. след началото на покълването	12 - 14 мг/100 г.

Д-р Бейли от Университета в Минесота пише, че витамин С се увеличава 600 % в покълналото жито в първите дни на покълването, а витамин Е се утвърждава за 4 дни. Витамин Е играе твърде важна роля при оплождаването. Д-р Ралф Богарт от Земенделската експериментална експериментална станция в Канзас открива в 40 г. покълнали зърна от овес 15 мг. витамин С, т. е. повече, отколкото в пълеша, касуса и боровинките. Според д-р Андреа (McGill University) в 100 г. покълнали грахови зърна се откриват 30 мг от витамин С; сравнено със съдържанието му в портокаловия сок. Д-р Бели от Университета в Пенсилвания открива нарастване на съдържанието на витамин С в покълналите семена на соята С 553 % ЗА 72 ЧАСА.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ВИТАМИН С В СЕМЕНАТА ОТ СОЯ ПО ВРЕМЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО



Други витамини

СЪДЪРЖАНИЕ НА ВИТАМИНИ В ЗЪРНАТА ПРЕДИ И ПЕТ ДНИ СЛЕД ПОКЪЛВАНЕТО (mg/kg)

Растения	Витамин В2 (рибофлавин)		Витамин В3 (ниацин)	
	непокълнали зърна	покълнали зърна	непокълнали зърна	покълнали зърна
Ръж	1.3	8.3	72	129
Царевича	1.2	3.0	17	40
Овес	0.6	3.0	17	40
Фасул от Лима	2.0	9.1	27	49
Зелена соя	1.2	10.0	26	70
Грах	0.7	7.3	31	32

Растения	Витамин В1 (тиамин)		Витамин Н (биотин)	
	непокълнали зърна	покълнали зърна	непокълнали зърна	покълнали зърна
Ръж	6.2	7.9	0.4	1.2
Царевича	6.2	5.5	0.3	0.7
Овес	10.0	11.5	1.2	1.8
Соя	4.5	9.6	1.1	3.5
Фасул от Лима	4.5	6.2	0.1	0.4
Зелена соя	8.8	9.2		0.5

СЪДЪРЖАНИЕ НА ВИТАМИН В12 В ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ В ПРОЦЕСА НА ПОКЪЛВАНЕТО

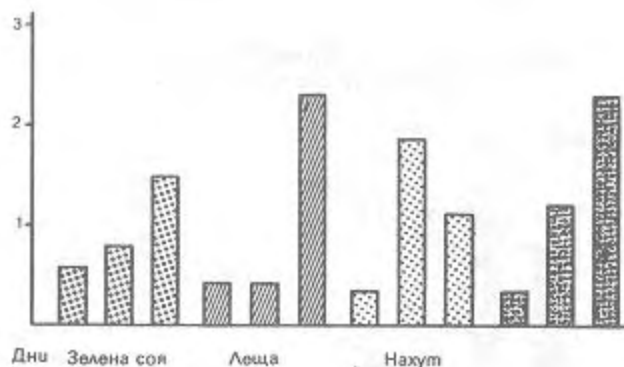
Растения	Преди покълването	2 дни след покълването	4 дни след покълването
Зелена соя	0.61	0.81	1.53
Леща	0.43	0.42	2.37
Грах	0.36	1.27	2.36



НАРАСТВАНЕ СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИНИ, БЛАГОДАРИЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО (ПОКЪЛНАЛО ЖИТО ЗА 5 ДНИ)

Витамина:	Образуване на:	Нарастване в % спрямо непокълналите зърна:
В1	Танин	до 20 дни
В2	Рибофлавин	300
РР	Ниацин	10 - 25
Пантотенинова киселина		40 - 50
В6	Пиродоксин	200
С	Аскорбинова киселина	500
	Каротин	225

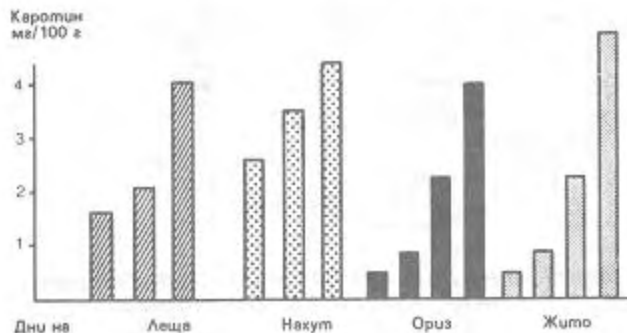
ВЛИЯНИЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО ВЪРХУ СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИН В12 В ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ



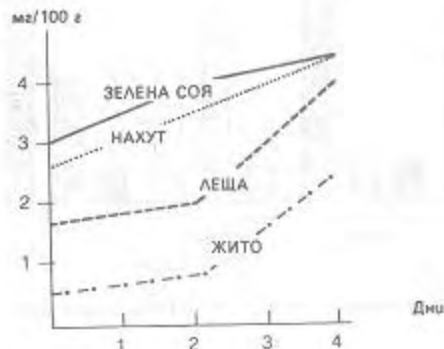
Съдържанието на витамините В2, В12 и РР се увеличава от 2 до 10 пъти.

Д-р Пол Бъркхолдър от Йейлския университет: количеството на витамин В в покълналия овес се увеличава с повече от 1300 %; когато върху покълналите семена се появят зелени листенца, увеличението е повече от 2000 %. Д-р Бъркхолдър констатира също увеличение на витамин В6 - 500 %; на пантотенинова киселина - 600 %; биотин - 50 %; инозитол - 100 %; никотинова киселина - 500 %.

ВЛИЯНИЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО ВЪРХУ СЪДЪРЖАНИЕТО НА КАРОТИН В ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ



НАРАСТВАНЕ СЪДЪРЖАНИЕТО НА КАРОТИН В РАЗЛИЧНИТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ



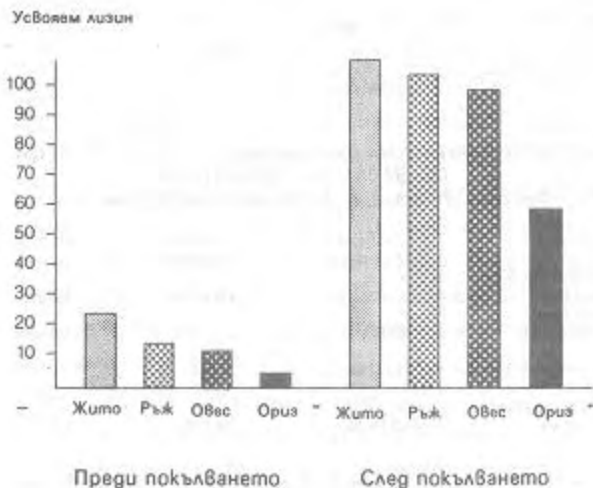
Някои изследвания на азиатски учени показват, че бакла, оставена да покълва на тъмно, при температура 28°C усвоява съдържанието на каротин за 48 часа; увеличава го 280 % за 54 часа и 370 % за 72 часа. Рибофлавинът се увеличава 100 % след 54 часа а никотиновата киселина се усвоява за 72 часа.

ОСНОВНИ АМИНОКИСЕЛИНИ

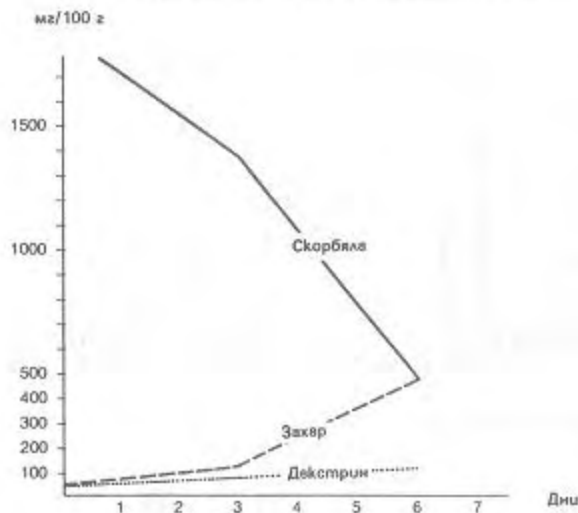
АМИНОКИСЕЛИНИ В ПРОТЕИНА НА СЛЪНЧОГЛЕД

Агринин	7.2 %
Хистидин	2.1 %
Лизин	4.4 %
Триптофан	1.5 %
Фенил-аланин	3.5 %
Метионин	3.5 %
Трионин	5.9 %

СЪДЪРЖАНИЕ НА УСВОЯЕМ ЛИЗИН В ЗЪРНЕНИТЕ РАСТЕНИЯ ПРЕДИ И СЛЕД ПОКЪЛВАНЕТО



НАМАЛЕНИЕ И НАРАСТВАНЕ НА НЕРАФИНИРАНАТА ЗАХАР ПО ВРЕМЕ НА ПОКЪЛВАНЕТО НА ЖИТОТО



ПРОИЗВОДСТВО НА КАЛЦИЙ В ЗЪРНАТА НА ОВЕСА ПО ВРЕМЕ НА ПОКЪЛВАНЕ (за една вегетация, приблизително 6 седмици)

Промяна	Noire du Prieure	Panache De Roye	Nuprime
Тегло на едно зърно (средно)	37.125	25.885	21.685
Калций в	0.0348	0.0263	0.02165
Калций в	0.155	0.106	0.100
Увеличение на калция	316 %	351 %	367 %

В житеното зърно по време на покълване се забелязват следните трансформации:

	Фосфор	Магнезий	Калций
Едно зърно	423 мг %	133 мг %	45 мг %
Едно покълнало зърно	1050 мг %	342 мг %	71 мг %

(За сравнение, един бял хляб съдържа: 86 мг фосфор, 0.5 мг магнезий и 14 мг калций).



И накрая една красива приказка...

ЖИТЕНОТО ЗРЪНЦЕ НА ЗАРАТУСТРА

Преди много години царят на Персия се завръщал от победна битка. Минавайки покрай селището, където живеел Заратустра със своите ученици, той решил да навести прочутия мъдрец, чието име знаел всеки персиец. Той искал да узнае, дали Заратустра може да отговори на въпросите, на които неговите царедворци не намирали отговор. Царят и свитата му наближили мястото, където живеел Заратустра и забелязали някакъв човек, който приличал на учител, заобиколен от своите ученици сред една зеленчукова градина. Царят казал на Заратустра:

- Велики Заратустра, при теб гоюдох, за да ми обясниш законите на природата и на вселената. Ако ти си толкова мъдър, както твърди моят народ, ти сигурно ще сториш това бързо, защото важни държавни дела ме очакват в двореца и аз не бива да

се бавя.

Заратустра погледнал царя, взел едно житено зрънце и му го подал.

- Това малко житено зрънце, казал той, съдържа всички закони на вселената и на природните сили.

Царят бил смаян от неясния отговор, но щом съзрял усмивките на своите хора, той се вбесил и захвърлил нагалеche житеното зърно, мислейки че Заратустра му се подиграва и изревал:

Мислех те за мъдрец и голям фимлософ, но сега разбрах, че си само един твърдоглав глупак, който прикрива невежеството си със смахнати съвети. Луг бях, че загувих толкова време, да идвам при теб.

Завъртял се на токовете си и поел към своя дворец. Заратустра взел зрънцето и казал на учениците си:

- Аз ще запазя това житено зрънце, защото ще настъпи ден, когато царят ще има нужда от този господар.

Минали години. Царят си живеел в своя дворец сред разкош и привидно щастие, но щом легнал нощем, странни мисли затерзавали душата му: "Аз живея в разкош и изобилие, а на родът отвън тъне в мизерия, студ и глад. Защо съм цар? Защо аз властвам над всички жи-

ви същества в моята империя? Защо страдат бедняците? Докога ли ще се радвам на властта и имането си? Какво ще стане с мене след моята кончина? И за какво ли ще са ми власт и богатства щом легна в гроба? Какво ли ще стане с мен, когато се превърна в прах и храна за червеите? Ще остане ли нещо от моя живот или всичко ще пропадне всеу? Ами, ако се преродя отново, дали ще съм все същият или съвършено друг човек? Дали ще разполагам със същата власт или ще бъда бездомен скитник, изложен на бича на природните сили, който се бори за насъщния? Как ли съм живял преди да се появя в този живот? Все в същата страна ли съм живял преди да се появя в този живот? Все в същата страна ли съм живял или в някоя друга? Дали пък сега за пръв път съм се родил? И изобщо как се е появил животът? Как е бил създаден света? Какво ли е било тук, преди животът да се появи? Дали Бог е сътворил вселената? А кой е създал Бог? Какво е имало преди появата на времето? Съществува ли вечността? Ако тя съществува, как да я разбираме? Ето какво измъчвало царя всяка нощ и той често заспивал едва на зазоряване.

Но никой в двореца не можел да отговори на тези въпроси. През това време славата на За-

ратустра се носела надалече и царят научил, че тълпи от негови следовници се стичали от далечни земи за да се срещнат с мъдреца. А царят независимо от случилото се, все имал чувството, че този човек може да му помогне в решаването на тези трудни въпроси и преодолел гордостта си като изпратил един керван дарове за Заратустра със следното послание: "Съжалявам, че бях толкова млад и нетърпелив, когато те помолех да ми обясниш основните мъдрости в живота за няколко минути само, но вече се промених и не преследвам непостижимото. От сърце желая да вникна в законите на вселената и природата и те умолявам, да дойдеш в двореца ми, а ако това не е по силите ти, изпрати ми най-добрия си ученик, който ще може да намери отговор на въпросите, които ме терзаят." Минало време и кервенът се завърнал в двореца. Царят научил, че Заратустра му връща даровете с думите: "Тези дарове въобще не подхождат за един градинар, но с удоволствие ще задържа платното, с което ще предпазя младите гръвчета от зимните студове!" И Заратустра изпратил на царя един дар, завит в листо, в което царят открил същото житеино зрънце, което Заратустра му бил дал някога. Той се развълнувал много от това жи-

тено зрънце като си мислел, че то крие нещо магическо и тайнствено. Поставил го в златно ковчеже и го скрил при съкровищата си и всеки ден го поглеждал в очакване на някакво чудо. Очаквал то да се превърне в нещо или в някого, който можел да му обясни всичко, което го вълнувало.

Но така отлетели няколко месеца без чудото да стане. Царят загубил търпение и заявил:

- Заратустра ме разочарова пак. Той се подиграва с мен, а не може да даде отговор на моите въпроси, но аз ще му докажа, че ще се справя и без негова помощ и ще намеря тези отговори.

И той изпроводил при великия индийски философ Чензрегаша керван, натоварен с великолепни дарове както някога, когато желаел да ги подари на Заратустра.

Изминали месеци докато вестносите се завърнали и съобщили, че философът е склонил да дойде. От радост царят организирал големи тържества в чест на своя гост и му благодарил, че е предприел това дълго пътуване. В отговор Чензрегаша му казал:

Висока чест за мен е да стоя редом с вас, но за да бъда искрен, ще призная, че аз дойдох в страната ви, преди всичко за да се срещна с великия Заратустра, за когото съм чу-

вал толкова да се говори. Всъщност аз не знам, защо потърсихте мен, след като живеете толкова близо до човека, който знае несъмнено повече от мен.

Тогава царят взел златното ковчеже със житеното зрънце и отговорил:

- Аз помолих Заратустра да ме учи, а виж какво ми е изпратил. Той ми заяви, че това житено зрънце е учителят, който ще ми обясни законите на света и на природата. Нима не е смешно? Как да си обясним глупостта, изречена от Заратустра?

Дълго се взирал Ченгрезаша в житеното зрънце, а докато размишлявал в двора на царя пълна тишина. След известно време проговорил:

- Не съжалявам, че пътувах месеци наред. И сега вече се убедих, че Заратустра е действително велик мъдрец, за какъвто го мислех. Това гребно житено зрънце може да ни обясни законите на вселената и природните сили, защото те са вътре в него. Но както не трябва да гържите житеното зрънце в златна кутия, така и вие трябва да излезете от този разкошен палат, ако искате да намерите отговор на вашите въпроси. Ако върнете това зрънце в земята, на която то принадлежи и го оставите на слънцето, въздуха, гъжда, лунната и звездна светлина, тогава то ще започне да се из-

дига и да нараства като една цяла вселена. Вървете из градините си, за да се докоснете до природата и да се слеете с живота. И както несекващите потоци енергия са устремени към житеното зрънце в земята, така и безброй знания и умения ще потекат към вас, когато вие се слеете и станете едно цяло с природата и вселената. Ако наблюдавате растежа на това миниатюрно зрънце, вие ще разберете, че то крие една загадъчна сила, силата на живота. И ако достатъчно дълго съзерцавате, ще установите как то изчезва, а на негово място изниква едно растение, преодоляващо всички препятствия и набъбващо все повече, защото в себе си то носи живота. Хвърлите ли камък, то пак се връща на земята, защото е лишен от тази тайнствена сила зоваща се живот, който кара растението да поникне и вечно тържествува над смъртта. Щом семенцето покълне и растението се извиси към слънцето, смъртта е победена.

- Всичко, което казахте е истина-заявил царят, но нали в края на крайщата и растението ще умре и ще се разложи в земята?
- Не, няма да умре, защото преди това то е създало стотици семена като него - отговорил философът. Малкото зрънце е изчезнало, превръщайки се в растение, така

както и вие ще порастнете и ще се превърнете в друг човек. Промени ли се една велика истина, тя сякаш изчезва, всъщност тя само се завръща с нарастнала сила както стотте семенца, на мястото на първото зрънце. Един ден вие също ще престанете да сте това, което сте сега, за да се превърнете в една галече по-богата индивидуалност според закона, който повелява, че животът поражда нов живот, истината се стреми към по-голяма истина, а семето създава безброй семена. Житеното семенце е една от грижите ви: То ни учи, че всичко се мени и преобразява и че животът е резултат от стълкновението между две противоположни сили. Ако застанете в сред градините си и се възгледате в земята гъжда, небето и звездите, то те ще ви разкрият много истини като тази.

Житеното зрънце е действително велик учител и ние трябва да сме благодарни на Заратустра, защото ни го изпрати. Предлагам утре да посетим мъдреца, за да научим и други истини. Той ще може да отговори на всички въпроси, които ви вълнуват, а и аз ще се поуча от него.

Думите на Чангрегаша развълнували дълбоко царя и той одобрил предложението му. След няколко дни те били вече в градината на Заратустра и веднага схванали начина, по кой-

то той обучавал своите ученици: неговият единствен учебник била книгата на природата, а той им обяснявал как да вникват в четивото. И двамата открили още една велика истина в градината на Заратустра: а именно, че когато човек следва законите на природата той стремително се развива като творец. Цяла година те се учили от великата книга на природата, как да разбират законите на живота. След това царят се завърнал в своя град и пожелал Заратустра да напише книга за своя метод на обучение и така бил създаден ЗЕНД-АВЕСТА-основата на официалната религия в Персия. Чангрегаша се завърнал в Индия и бил поет и философ, той възпял в химн всичко научено от Заратустра в другата велика, свещена книга на Ориента - РИГ ВЕДА. Персия станала велика държава и докато следвала простото, но мъдро учение на Заратустра, тя се развивала хармонично. Народът водел обикновен трудов живот според законите на ЗЕНД АВЕСТА.

Но, когато като всички могъщи сили в апогея си, и Персия с отклонила от обикновения, патриархален начин на живот и изобилието от богатства породило мързела ... Персия отстъпила пред войските на една фойнствена нация, в разцвета на своя възход, черпеща силата си от същия чист и обикновен живот, който някога създавал и персийското могъщес-

тво.

Това е един вечно повтарящ се цикъл в световната история. Съдбата на отделната личност, както и тази на нацията зависи от степенята на хармония с природните сили, законите на живота и вселената.



BIBLIOGRAPHIE

Français :

1. "Ces étonnantes graines germées" - Max Labbé.
Petite brochure contenant quelques informations sur les graines germées, éditée par un fabricant de germoirs.
2. "Découvrez les graines germées" - Michel Cayla, Nature et Progrès.
Livre assez complet, inspiré de celui de Kulvinkas (voir 7). Plusieurs erreurs dans les indications pratiques.
3. "La germination dans l'alimentation" - Claude Gélinau, Polygrafr.
Livre de présentation agréable qui explique non seulement la technique, mais aussi les concepts généraux du jardinage d'intérieur.
4. "La vie biogénique" - Dr Bordeaux-Szekely, Ed. Soleil.
Livre de référence très complet, qui situe les graines germées dans leur contexte historique, philosophique et nutritionnel.
5. "Apprendre à se nourrir" - Ed. Soleil.
Les principes de base d'une alimentation saine; la synthèse de toutes les écoles diététiques; les ressources de l'alimentation vivante.

Anglais :

6. "Love the sunshine in with sprouts" - Sita Ananda, Better Health Publications.
Livre très complet avec beaucoup de petits trucs pratiques, de recettes et de dessins.
7. "Sprouts for the love of everybody" - Viktoras Kulvinskis, Amangod Press.
L'un des livres de base sur les graines germées et les jeunes pousses. Information détaillée sur la valeur nutritionnelle de ces aliments.
8. "Successful sprouting" - Frank Wilson, Thompson Publishers.
Petit livre moins détaillé mais traitant de sujets intéressants, telle la germination industrielle.
9. "The miracle of sprouting" - Stephen Blauer, Green Grown Publications.
Livre simple et clair. Présente tous les éléments de base de la germination.
10. "Be your own doctor" - Ann Wigmore, Hippocrates Health Institute.
Livre très complet qui présente les graines germées dans le contexte plus large de la "santé totale".
11. "The complete sprouting book" - Per and Gita Sellmann, Turnstone Press.
Bon livre pratique avec beaucoup de recettes.

ПОСЛЕСЛОВ

Все повече и повече стават хората, желаещи да се доближат до природата, да издигнат на piedestal личното творчество и да живеят пълноценно в един непрестанно променящ се свят. Заради това е необходимо да открием принципите на здравето и хармонията, които ни позволяват да усъвършенствуваме отношенията със самите себе си, с нашите близки и със света, част от който сме всички.

Възможно е да развием у себе си устойчивост, динамизъм и радост от живота, като се научим да съчетаваме удоволствията и императивите на днешния ден с целесъобразни промени в начина на живот. Най-доброто лекарство се крие в самите нас. Когато нашият начин на мислене, емоционалните ни реакции и физическите ни действия затрудняват това вътрешно лекарство да изпълнява функцията си, тогава ние сами си създаваме затруднения.

Методите за постигане на добро здраве днес са многобройни и разнообразни. Независимо откъде произхождат – дали от старите традиции, или от

съвременните научни изследвания – важно е да не изпускате от поглед тяхната взаимна свързаност, за да можем да направим своя избор и да действваме, поемайки отговорност.

Книгите от поредицата, която предлагаме на българския читател имат за цел да информират за всички методи за постигане на добро здраве – класическа медицина, народна медицина, здравни съвети. Водещият принцип на тази поредица е да предлага, без да налага, да информира, без да взема страна.

Това са книги, които представят възможните пътища за действие, сочат направленията, като не вземат страна в споровете между различните школи и уважават убежденията и предпочитанията на всекиго. Те са великолепен пример за съобразяване и разбиране. Ако предложените примери ни увлекат, можем да се възползваме от поканата да навлизаме все повече и повече в страната на благоденствието – да отговаряме дължимото на нашето здраве и веселие, да развиваме личностните си ресурси и самопознанието си, съзнавайки комплексността на човешката природа.

Доктор Шалер

Покълнали Семена
Млади Поници

Илюстрации: Ана Бал, Ален Маму

Оформление на корицата: Валентин Ангелов

Технически редактор: Елена Млечевска

Коректор: Галина Димитрова

Печат: ДФ "ПОЛИГРАФИЧЕСКИ КОМБИНАТ"

Цена: 25 лв.

Wzrostowa i zdrowotna
roślina, która pomaga
w walce z nadciśnieniem

