

Groddar - Mirakel Supermaten!

Visste du att groddar är en fantastisk källa till lättsmält näring!

När frön blötläggs aktiveras deras livsenergi som resulterar i en fullkomlig explosion av levande näringsämnen och enzymer - allt som plantan behöver för att växa och mogna...

De första 12 dagarna är deras näring på topp för att effektivt starta upp växtcykeln. När vi äter dessa små underverk, överför de sin livgivande energi till oss! Ett tips är att ersätta några grönsaker med groddar, gärna cirka 5 dl per dag eller mer. Du kan ju använda dem på olika sätt. Prova dig fram! Groddar har för mig under många år varit ett naturligt val, för att hålla mig frisk och välmående. Här är några av mina bästa tips för att hjälpa dig komma igång...

Det är enkelt att grodda egna groddar hemma! Du kan köpa bra ekologiska fröer av god kvalitet, antingen on-line eller i välsorterade hälsobutiker.

Jag köper själv många av mina fröer och groddningstillbehör antingen hos; sproutly.se, glimja.se eller rawfoodshop.se. Välj alltid ekologiska frön av hög kvalitet. Kolla bäst före datum. Mycket viktigt för bästa resultat! Alfalfa frön, mungbönor och linser är t ex lätta att börja med.

1. Börja med en väl rengjord glasburk eller groddlåda. Häll i fröna och beräkna 1-4 msk beroende på burkens storlek och fröstorlek. Tänk på att fröna kommer att expandera. Ta inte för mycket frön, annars kanske vattnet rinner över!

2. Skölj fröna noga i vatten. För att sterilisera fröna kan du även låta ganska varmt vatten rensa fröna under ca 30 sek. Fyll sedan på med rikligt med renat vatten, täck med ett nätlock eller tunn bomullsduk och fäst med en gummisnodd (för glasburk) och låt stå 6 - 8 timmar. Om du vill vara extra säker på att allt är rent kan du även droppa i lite väteperoxid-lösning och för extra "boost" av mineraler kan du tillsätta havsmineraler eller kelp-pulver. Tänk på att vissa frön, som t ex kikärter och adzukibönor, behöver 12 timmars blötläggning. Se lista längre ner....

4. Efter blötläggningen häller du av vattnet. Ställ burken upp och ner i 45 graders vinkel, t ex i ett diskställ eller i groddställning och inte alltför ljust. Det här vattnet använder jag sedan till att vattna mina växter som ett näringsrikt alternativ till gödsel. Jag har märkt att växterna verkligen gillar detta vatten! Skölj fröna i renat vatten 2 gånger dagligen, morgon och kväll.



5. Efter cirka 3-5 dagar - beroende på sort - är de färdiga. Håll upp i ett stort vattenbad, rör runt försiktig och ta bort de fröskal som flyter. Håll av vattnet och låt groddarna rinna av i en sil. Groddar som har små blad kan du ställa fram i ljuset för att låta klorofyll bildas, t ex alfalfa-, rädis- och broccoligroddar. Lägg en genomskinlig plastpåse löst över så att de inte torkar ut, men ändå får tillgång till syre. Mungbönsgröddar behöver däremot inget ljus, men det är bra om du sköljer bort så mycket av de gröna skalen som möjligt, som annars kan vara lite svårsmälta.

6. När groddarna har torkat till lite kan du ställa in dem kylskåpet i en rengjord och torr glasburk med lock. Blöta groddar håller inte länge, men annars generellt upp till 5 dagar. Låt din näsa avgöra om de är okej att äta. För att vara på säkra sidan kan du alltid lägga dem i renat vattenbad några minuter och skölja noga. Sedan brukar jag rensa bort extra vatten i en salladsspinnare.

7. Groddar är goda att lägga i sallader eller att lägga till i bröddeg (bakas helst på låg temperatur), men du kan också t ex juica, göra smoothies eller mixa dem med andra grönsaker och blötlagda frön, för att göra vegetariska biffar eller fröbröd. Själv använder jag torkugn för att hålla de levande enzymerna aktiva (max 42 grader).



Här är en liten lista med exempel på blötlägnings- och ungefärlig groddningstid för några vanliga fröer. Denna information är hämtad från Hippocrates Health Institute, FL, USA, där jag studerat Lifestyle Medicin. Ytterligare information kan du hitta i nedanstående böcker.

Frösor	Hur mycket frö?	Blötläggning	Groddningstid
Alfalfa - blod, hjärta	3 msk (1 L burk)	5 tim	5 dgr
Adzuki - mineraler	1 dl	12 tim	5 dgr
Mungbönor - mineraler, urinblåsa	1 dl	8 tim	5 dgr
Linser - tänder, styrka	1 dl	8 tim	3 dgr
Kikärtor - protein, energi	2,5 dl	12 tim	3 dgr
Rädisa - lymfa, hormoner	3 tsk	6 tim	5 dgr
Broccoli - antioxidant	2 msk	8 tim	4 dgr

Vill du ha mer information om groddar?

Här är några utvalda böcker från mitt bibliotek, som varit mig till stor hjälp, inspiration och vägledning:

[The Sprouting book](#) - Ann Wigmore (groddnings-pionjär)

[Growing your own living food](#) - Brian Heitrich

[Groddar och skott - framtidens mat](#) - Jonas Bendtroth/ Annika Christensen

[Groddar Skott & Mikrogrönt](#) - Lina Wallentinson

Jag önskar dig trevligt groddande och många smakliga, hälsosamma måltider!

Håll utkik för kommande inlägg om hur du odlar mikrogrönt!