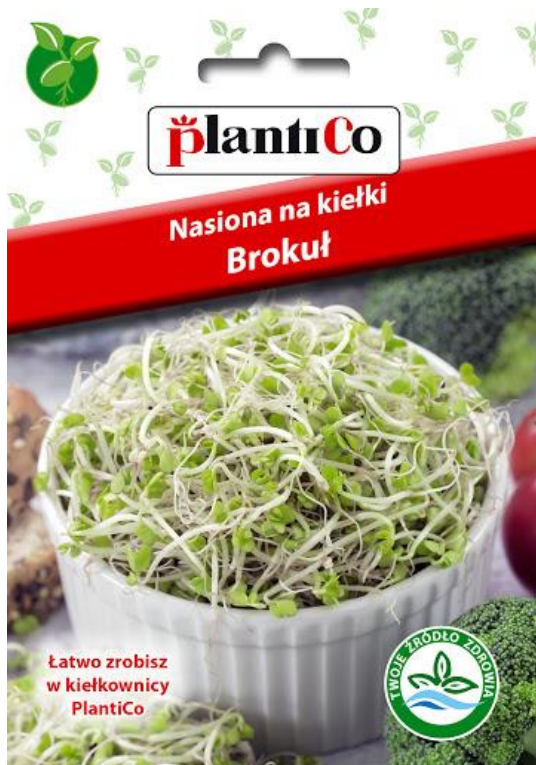


KIEŁKI W SŁOIKU

ZAPRASZAM WSZYSTKICH UCZNIÓW WRAZ Z RODZICAMI DO
WYHODOWANIA KIEŁKÓW W SŁOIKU 😊

POTRZEBUJEMY:

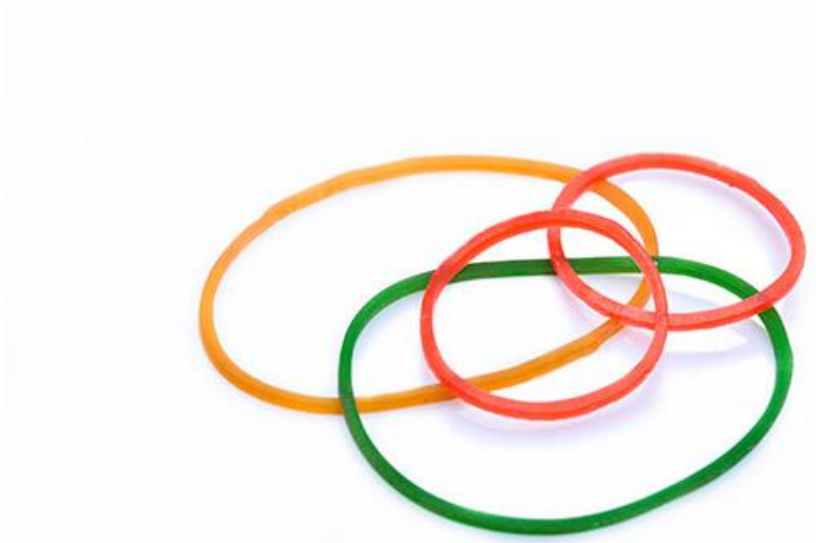
- NASIONA NA KIEŁKI



- SŁOIK



- **GUMKA RECEPTURKA**



- **GAZA BAWĘŁNIANA**



ETAPY PRACY:

1. KIEŁKI PŁUCZEMY W WODZIE, MOŻEMY UŻYĆ SITKA.



2. KIEŁKI UMIESZCZAMY W SŁOIKU, NAKŁADAMY GAZĘ I ZABEZPIECZAMY GUMKĄ RECEPTURKĄ



3. SŁOIK ODSTAWIAMY DO GÓRY DNEM POD KĄTEM (NA PRZYKŁAD W MISCE)



4. CODZIENNIE RANO I WIECZOREM PŁUCZEMY KIEŁKI NALEWAJĄC I WYLEWAJĄC (PRZEZ GAZĘ) WODĘ ZE SŁOIKA.



KIEŁKI PO 2 DNIACH



KIEŁKI PO 5 DNIACH

5. KIEŁKI SĄ GOTOWE DO SPOŻYCIA- SMACZNEGO 😊

WYGLĄD I SMAK KIEŁKÓW ZALEŻY OD ICH GATUNKU



kielki
brokuła

kielki
rzodkiewki

kielki
słonecznika

kielki
mieszane

kielki
lucerny

INFORMACJE DODATKOWE

- **KIEŁKI SOI - WŁAŚCIWOŚCI**

KIEŁKI SOI SĄ ŹRÓDŁEM BIAŁKA I WITAMIN A, B, C, K, ŻELAZA, FOSFORU, MAGNEZU I POTASU. DUŻO W NICH NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH. REGULUJĄ PRACĘ UKŁADU NERWOWEGO I HORMONALNEGO, ZAPOBIEGAJĄ NADCIŚNIENIU, ZAKRZEPOM I POPRAWIAJĄ WYGLĄD SKÓRY. MOCZENIE: 12 GODZ., KIEŁKOWANIE: 3 DNI (ZBIERAMY, GDY UROSNĄ DO OK. 1 CM).

- **KIEŁKI LUCERNY - WŁAŚCIWOŚCI**

KIEŁKI LUCERNY DOSTARCZAJĄ BIAŁKA, NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, WITAMIN E I C, KWASU FOLIOWEGO, SELENU, CYNKU, MAGNEZU. WZMACNIAJĄ MIĘŚNIE, KOŚCI, ZĘBY, WSPOMAGAJĄ LECZENIE DOLEGLIWOŚCI REUMATYCZNYCH. SĄ LEKKO CIERPKIE Z ORZECHEWYM POSMAKIEM. MOCZENIE: 5 GODZ., KIEŁKOWANIE: 5–7 DNI, (GDY UROSNĄ DO 3–5 CM).

- **KIEŁKI OWSA - WŁAŚCIWOŚCI**

SĄ W NICH WSZYSTKIE WAŻNE WITAMINY (A, B, C I E) I MINERAŁY (FOSFOR, ŻELAZO, MIEDŹ, FLUOR, CYNK, WAPŃ, JOD), WIELE BIAŁKA I TŁUSZCZÓW. REGULUJĄ PRACĘ TARCZYCY I W KONSEKWENCJI GOSPODARKĘ HORMONALNĄ ORGANIZMU. MAJĄ BARDZO ŁAGODNY SMAK. MOŻNA POSYPAĆ NIMI SAŁATKĘ. MOCZENIE: 4 GODZ., KIEŁKOWANIE: 2–3 DNI (ZBIERAMY, GDY UROSNĄ NA DŁUGOŚĆ ZIARNA).

- **KIEŁKI RZEŻUCHY - WŁAŚCIWOŚCI**

KIEŁKI RZEŻUCHY TO DOSKONAŁE ŹRÓDŁO WITAMIN C, A, B, D, SOLI MINERALNYCH I OLEJKÓW ETERYCZNYCH. ORZEŻWIAJĄ, POBUDZAJĄ

PRZEMIANĘ MATERII, POPRAWIAJĄ PRACĘ NEREK, ŁAGODZĄ BÓLE STAWÓW. ZALECA SIĘ JE W WIOSENNYCH KURACJACH OCZYSZCZAJĄCYCH. MAJĄ CHARAKTERYSTYCZNY OSTRY SMAK I ZAPACH. MOCZENIE: 6 GODZ., KIEŁKOWANIE: 2 DNI (KIEŁKI ZBIERAMY PO 2 DNIACH; W CIĄGU 6–8 DNI ROŚLINKI OSIĄGAJĄ WYSOKOŚĆ OK. 4 CM

- **KIEŁKI RZODKIEWKI - WŁAŚCIWOŚCI**

ZAWIERAJĄ WITAMINY A, C, B, E, H, SKŁADNIKI MINERALNE, KWASY OMEGA-3 I BŁONNIK. MAJĄ WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWZAPALNE, ODKAŻAJĄCE, OCZYSZCZAJĄCE I MOCZOPĘDNE. HAMUJĄ ROZWÓJ BAKTERII I DROŹDŻY. ŁAGODZĄ DOLEGLIWOŚCI WĄTROBY I PĘCHERZYKA ŻÓLCIOWEGO ORAZ INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH. JUŻ KILKA KIEŁKÓW RZODKIEWKI NADAJE POTRAWIE OSTRY SMAK I AROMAT. MOCZENIE: 4 GODZ., KIEŁKOWANIE: 2–3 DNI (ZBIÓR, GDY MAJĄ 3 CM).

KIEŁKI JEDZ CODZIENNIE, NAJLEPIEJ NA SUROWO. MOŻNA JE DODAC DO SAŁATKI WARZYWNEJ LUB JAJECZNICY. ZNAKOMICIE ZASTĘPUJĄ NATKĘ PIETRUSZKI, KOPEREK CZY SZCZYPIOREK.

KIEŁKI OSTRE W SMAKU: RZODKIEWKA, RZEŻUCHA

DELIKATNE: PSZENICA, SŁONECZNIK

CZEKAM NA ZDJĘCIA WASZYCH KIEŁKOWNIC 😊

Pozdrawiam

Diana Krygiel