

## נבטוטית

שקית המפ להנבטה - בריא טעים וקל לשימוש-רק לטבול ולתלות.



(המידע באדיבות היבואן ג'מוקה)

### למה כדאי להנביט?

כשזרע הופך לנבט הוא מזין יותר וקל לעיכול. הנבטים מכילים ריכוזים גבוהים ואיכותיים של ויטמינים ומינרלים. תהליך ההנבטה מעלה את כמות הויטמינים. הזרע משתנה למוצר מזין וקל לעיכול. העמילן הופך לסוכרים פשוטים, החלבון - לחומצות אמינו והשומנים - לחומצות שומן, חומרים נוספים מעכבי-פירוק, מתמוססים.

### למה כדאי להנביט בשקית?

ההנבטה בשקית מאוד קלה, מהירה – רק לטבול ולתלות בשקית הנבטה זרימת אויר טובה ומונעת עובש השקית יוצרת סביבה מושלמת לתהליך הנביטה – אוורור, לחות ואור חלקי שקית ההנבטה נשארת לחה לזמן ארוך ומונעת עובש השקית נשארת לחה אבל המים לא נאגרים בה

### למה כדאי להנביט בשקית המפ?

המפ קנביס הוא גידול ידידותי לסביבה הצורך מעט מים ומעט חומרי הדברה. השקית יוצרת סביבה מושלמת לתהליך הנביטה – אוורור, לחות ואור חלקי. שקית הנבטה מהמפ היא עמידה מאוד וניתן להנביט בה פעמים רבות. השקית אינה מתכווצת ואינה מעלה עובש. הבד מימנו נתפרה השקית הוא המפ טבעי לחלוטין ולכן מתאים לשימוש למזון. 100% בד המפ טבעי.

### מה מומלץ להנביט בשקית?

בשקית ההנבטה קל להנביט קטניות, שעועית ודגנים כגון: עדשים שעועית מש, שעועית אזוקי אפונה ירוקה, חיטה מלאה וחומס. ניתן להנביט מספר סוגים ביחד.

### כיצד מנביטים?

1. שוטפים ומנקים את הזרעים ומשרים ללילה.
2. שוטפים את השקית במים חמים.

3. מעבירים את הזרעים המושרים לתוך השקית וממלאים עד ל- 2/3 מהשקית.
4. מניחים את השקית הלחה במקום מאוורר ללא שמש ישירה.
5. טובלים את השקית במים פעמיים ביום. במזג אויר חם ממולץ לטבול יותר .
6. משך ההנבטה בין 2-3 ימים.

על השקית להיות לחה במשך כל תהליך ההנבטה.

#### **מתי הזרעים מוכנים?**

הזרעים מוכנים לאכילה מיד עם תחילת הנביטה. הופעת שורשון קטן לאחר יומיים-שלושה הינו סימן הנביטה הראשון. חלק מהנבטוטים מוכנים לאכילה כפי שהם, טריים, ללא בישול, כמו עדשים ומאש, שמאד מהירים להנבטה. יש קטניות הדורשות בישול קצר לאחר הנביטה כמו חומוס, שעועית, סויה, פול ואפונה.

#### **ניקוי השקית:**

הופכים את השקית ושוטפים במים חמים.

מחיר 35 ₪ לשקית בקליניקה של זהר.

[לתאום עם זהר](#)