

Blötläggning och groddning

Alla fröer, nötter, bönor och ärtor bör blötläggas innan man ska äta dem. Detta för att dels få bort **fyttinsyran** som är deras egna skyddssystem mot insekter och dels för att göra all deras fina näring tillgänglig för oss.

Med undantag för sojabönor som måste **fermenteras** för att denna ska försvinna. Ät inte ofermenterad soja!

Näringen
finns i fröna

Några av de vanligaste att använda är följande:

Livsmedel	Tillvägagångssätt
Mungbönor Gröna linser Gröna ärter Gula ärter Alfa Alfa Broccoli Bockhorns- klöver	<ol style="list-style-type: none">Blötlägg i ljummet vatten i en glasburk med lock i 12-24 timmar. Skölj efter 12 timmar och se om de har börjat öppna sig. Annars fyll på med vatten igen. Eller använd en groddbricka likt den på bilden nedan.När dem börjat öppna sig sköljer du av dem ordentligt och håller tillbaka dem i den ursköljda glasburken utan vatten.Vik t.ex. en kökshandduk och lägg över.När en grodd på 1-1,5cm har växt ut är de klara och kan ätas.De håller i kylskåpet i några dagar.Använd i soppor, gröt, sallader eller på knäckebrödet etc.
Nötter t.ex. casheew, paranöt, hasselnot, sötmandel, valnöt. Bönor t.ex. aduki, kikärtor, kidney. Fröer/kärnor t.ex. pumpakärnor, solroskärnor, sesamfrön och hampafrön.	<ol style="list-style-type: none">Blötlägg i ljummet vatten i en glasburk med lock i 12-24 timmar. Skölj efter 6-12 timmar och fyll på med nytt vatten. Ju större nöt/böna ju längre blötläggning. Tillsätt lite salt i vattnet efter sista sköljningen.Fröer och nötter kan du antingen äta direkt, torka på en handduk eller torka på max 50 grader i ugnen där du lämnar en springa öppen så fukten tar sig ut. Smaksätt med t.ex. havssalt eller kanel. Eller låta fröerna börja grodda.Koka bönor på låg värme tills de är mjuka. Ca. 20-45 minuter. Håller några dagar i kylskåpet.Om du blir gasig eller får något problem med magen har du antingen blötlagt för kort tid eller kokat bönorna för kort tid.

